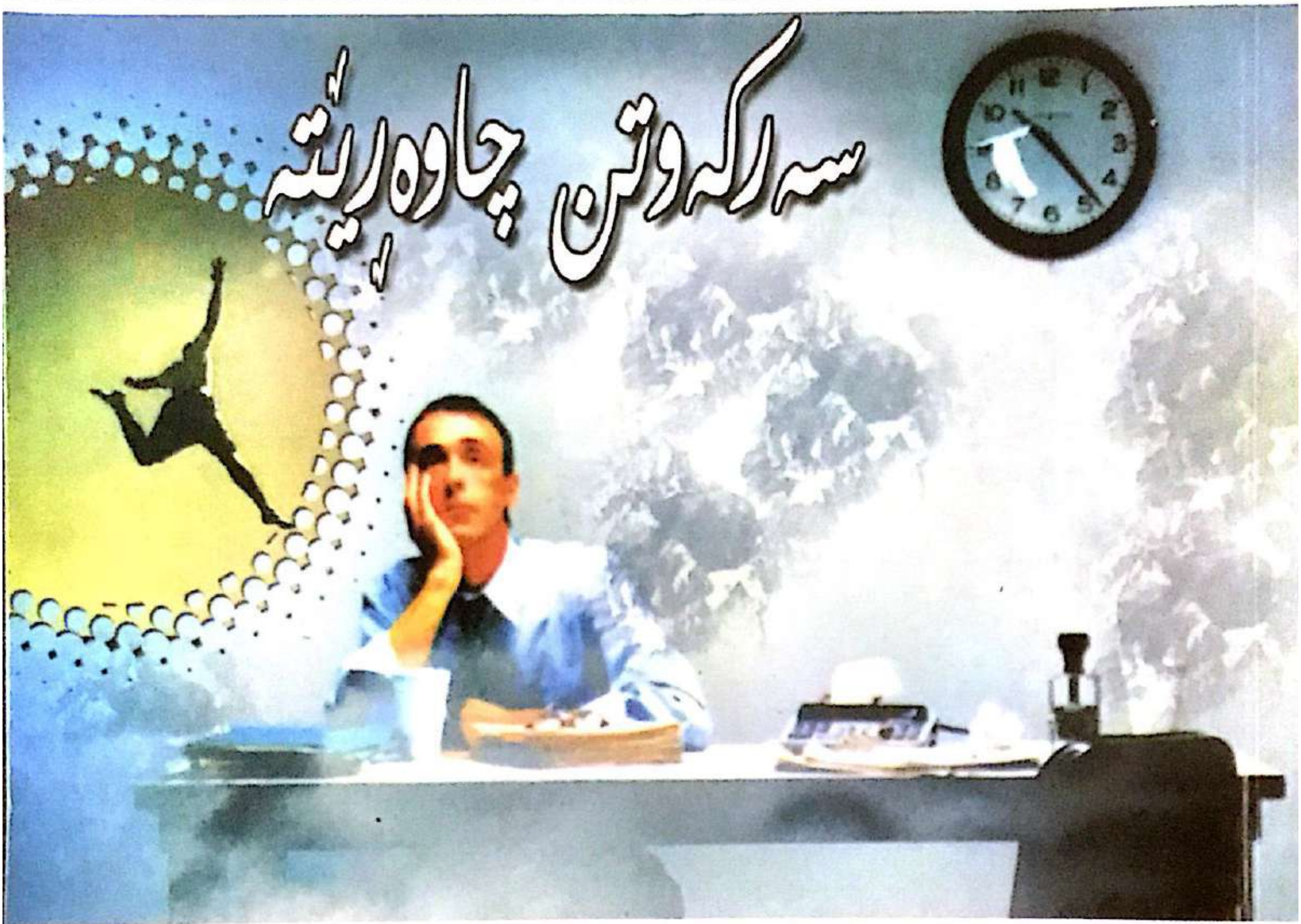
نووسینی : محمد احمد غنایم

لەئێستاوە دەست پێبکە



وەرگێڕانی : هەڤاڵ ئەحمەد

چاپی یەکەم
2007

Scanned with CamScanner

کتێبخانەی pdf ›

CLOSED GROUP · 122K MEMBERS

Announcements Photos Events Files Albums

Write something... LIVE

Scanned with CamScanner

له ئێستاوه دەست پێ بکه
سەرکەوتن چاوەڕێته

Scanned with CamScanner

لە ئێستاوە دەست پێ بکە
سەرکەوتن چاوەڕێتە

محمد أحمد غنايم

وەرگێڕانی
هەڤاڵ ئەحمەد

هەولێر /١٤٢٨ك – ٢٠٠٧ز

Scanned with CamScanner

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب بە عەرەبی: هيَّا انطلق الآن النجاح بانتظارك

ناونیشان: لە ئێستاوە دەست پێ بکە سەرکەوتن چاوەڕێتە

دانەر: محمد أحمد غنايم

وەرگێڕانی: هەڤاڵ ئەحمەد

پێداچوونەوە: عبدالصمد رواندزی

تایپ و نەخشەسازی: باوکی ئاڤار

بەرگ : نووسینگەی (هیـوا)

سەرپەرشتی چاپ : نەهرۆ مەحمود

تیراژ : ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن: ٩٩٧ ساڵی ٢٠٠٦

نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم، ١٤٢٨ك / ٢٠٠٧ز

مافی چاپ پارێزراوە بۆ

کتێبخانەی (مەحوی) هەولێر

٢٢٣٣٦٥٠

Scanned with CamScanner

دەروازەی دەستپێك

سوپاس‌و ستایش بۆ خوای گەورەو دوروودو سلاو بۆ گیانی پاکی پێغەمبەری خواو یارو یاوەڕانی.

بەشێوەیەکی تازەو نایاب هەڵسام بەنووسینەوەو کۆکردنەوەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری لەم پەرتووکەمدا وەك نمایشێکی ئـەکادیمی زۆر سـاکار، هـەروەها جێبـەجێ کردنـی تیـۆری و پراکتیکـی لـەپرۆگرام‌و رێگـەو ئـامرازو بنـەماو رێـسا کـەتوانای هانـدانی وورەو سـووربوون‌و پاڵنـەری بـەهێزی هـەبێت بـەرەو خێرابوون لەپلاندانانێکی باش بـۆ هـەر پرۆژەیـەکی ژیـان، ئینجا پاشان بەدەستهێنانی بەرهەمەکانی سەرکەوتن.

هەر ئێستا دەست پێ بکە!!

چونکە سەرکەوتن چاوەڕێتە، شتێکی وەهمی نییـە کـەبوونی نـەبێت یـاخود شـتێك نییـە وەکـو سـێبەرت نـەتوانی بەدەسـتت بیگریت!!

هەر ئێستا دەست پێکە!!

بەڵێ.. هەرئێستا دەست پێ بکەو گوێ مـەگرە لـەو دەنگانـەی کـەزۆرجار لەناختـەوە دێـت تـاکو کۆتاییـت پـێ بهێنـی وەك ئـەم دەنگانە:

(تـۆ توانـات نییـە.. کەسـانی تـر لـەتۆ زیـرەکتر بـوون‌و

Scanned with CamScanner

سەرکەوتوو نەبوون، سەرکەوتن بۆ تۆ نییە.. هتد).

ئەم ووشەو دەنگانە خوای گەورە پێی رازی نییە، چونکە وەسوەسەیە، جا بێتو سەرچاوەکەی ناخی خۆت بێت یاخود شەیتان وەیان خەڵك.. پێویستە ئەم دەنگانە بگۆڕین بەدەنگی هیواو بەختەوەری بۆ بەدەستگرتنی سەرکەوتن. ئەوەش لەسەرەتاوە ئەنجام بدە هەر لەگەڵ خوێندنەوەی یەکەم لاپەڕە لەلاپەڕەکانی ئەم پەرتووکە بەهەردوو بەشی تیوری‌و پراکتیکی تاکو دوا لاپەڕە.

ئەم پەرتووکە پەرتووکی یەکەمم نابێ بۆ بەهێزکردنی ئیرادەو کۆکردنەوەی وزە بۆ هەنگاونانی بەمتمانە بەرەو سەرکەوتنی گەورە، بەڵکو بەیارمەتی خوای گەورە ئەمە دەستپێکی یەکەمەو هی تری بەدوا دێت.

کەواتە (با دەستپێبکەین)، چونکە سەرکەوتن چاوەڕێمانە، سەرکەوتن شتێکی وەهمی نییە. بەڵکو خوای گەورە مرۆڤی دروستکردووە و ئیرادەی پێبەخشیووە لەگەڵ وزەیەکی شیاو بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن .

ئەو کەسانەی بەرز دەبنەوە لەژیان ئەو کەسانەن کەسەرکەوتن لەبەدەستهێنانی ئەو شتانەی دەیانەوێت جا ئەم سەرکەوتنەی تیایدان لەرەزامەندی خوابێت یان نا، بەڵام گرنگ ئەوانە دەستیان پێ کردو ئیرادەیان بەکارخست لەگەڵ ووزەیان بۆ بەرز بوونەوەو سەرکەوتن.

هەموو کاتێك سەرکەوتن ئاواتی زۆربەی زۆری بەشەریەت بووە بەتایبەتی موسڵمانەکان ئەوان ئاواتیانەو داوایان لێکراوە، بۆیە

Scanned with CamScanner

بەگرنگم بینی لەم پەرتووکەمدا لە بەشی تیۆری سەبارەت بەکاری پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماریو دیدێکی تازەی ئەم زانستە بخەمە روو کە پێویستە موسڵمانان بەدەنگییەوە بچن بەر لەوەی ببێتە چەکێك دژەکانیان وەکو چەکێك لەرووی فیکریەوە بەرامبەریان بەکار بهێنن.

ئەم بەشە -تیۆری-یە سازدانێکی فیکریە بۆ چوونە ناو بەشی پراکتیکی، کەدەست دەکات بە وەسفکردنی سەرکەوتنو پرۆگرام وهەنگاو و رێگەو شێوازو ئامرازەکانی.

داوا لەخوای گەورە دەکەم سەرکەوتنم پێ ببەخشێت، هەروەها راستیو راستگۆییو دڵسۆزی بۆ خوام پێ ببەخشێ، تاکو رۆژی دوایی لەژێر دەستی راوەستمو نیعمەتی سەیرکردنی رووخساری پیرۆزیم بەربکەوێ... کەئەمە گەورەترین سەرکەوتنە.

موحەمەد ئەحمەد غەنایم

دیمەشق - شام

٢٠٠٥/٧/٣٠

Scanned with CamScanner

پەیڤێک

هەزاران درودو سڵاو بۆ پەروەردیگاری جیهانیان،
وە سەڵات و سەلام برژێت بۆ گیانی پاکی پێغەمبەر و
یارو یاوەرانی تاکو رۆژی دوایی:

لەم رۆژگارەدا خەڵکانێکی زۆرن کە لە نێو دونیای
ماددەیەت دا نغۆر بووینەو نازانن دەروازەیەك بۆ
دەرچوون لەم هەموو گێرو گرفتانەی کە رۆژانە لە
کارەکانیان روبەروویان دەبێتەوە، بۆیە ئێستاکە
پرۆگرامی زمانەوانی دەمارگیری (NLP). وەك زانستێکی
سەردەمیانە هاتۆتە نێو کۆری خەباتەوە و ئەسپی خۆی
تاوداوە بە سەدان پێشەوایی دروستکردوە بۆ دۆزینەوەی
رێگاچارەیەك بۆ کێشەو گرفتەکان هەر لەسەر ئاستی تاك
تاکو ئاستی گروپ و رێکخراو و دەوڵەت..

ئەگەرچی ئەم زانستەیە وەك ناو نوێیە ،بەلام
ئەوەمان لە یاد نەچێت کە هەر لەسەرەتایی دابەزینی
قورئانی پیرۆز ئامارە بەم جۆرە کراوە، وە قورئان هەموو
کات وتووێژی لە گەڵ ئەقڵ و ژیری مرۆڤی کردوە ، وە

Scanned with CamScanner

بــەردەوام هــانی شــوێنکەوتوانی داوە کــە کــات وەك سامانێکی ژیانیـان وەربگـرن و کـارگێڕی خـودی خۆیـان بکەن.

دوای خوێندنــەوە و پێداچــوونەوەم بــەم کتێبــە بۆمـان دەرکـەوت ئـەم پەرتووکـە ڕەچاوی هـەردوو بـواری کــردوە واتــە تیـۆری و پراکتیکــی ، واتــە دوای پێـدانی زانیـاری هــەوڵ ئـەدات کـە لــە بـواری کـار کـارکردن دەستەبەربکات ، کـە ئەمـەش شـێوازێکی تازەیـە، چونکە زۆربەری پەرتووکـەکان تـەنها زانیاریـت پـێ دەبەخشن بـێ ئـەوەی ڕەچـاوی چـۆنیەتی بـەکارهێنانی ئـەو زانیاریانـە بکەن کە هەندێك جار تەنها خەیاڵاتە و دەستەبەرکردنی لە ژینگەیی واقعیدا ئەستەمە.

بۆیــە دەڵــێم لــە ئێـستاوە هەوڵبــدە ســەرکەوتن چـاوەڕێتە، واز بێنــە لـە هــەموو ئـەو ووشـانەی کـە مـرۆڤ دەروخێنن و توانا و بەهرەکانی دەکوژن، گوێ مەدەرە بەو کەسانەی کە بە چاوێکی کەم سەیری ڕەفتارەکانت دەکـەن و پلانەکـەی تۆیـان پـێ لاوازە و پێیـان وایـە کـە تـۆ هـیچ کاتێك ناتوانی ئەم کارە جێ بەجێ بکەی.

دڵیابە تۆ سەرکەوتوو... سەردەکەوی ... ئومێدت بـە پاشـەڕۆژت هـەبێت.. دونیـا بـۆ تـۆ دروسـتکراوە.. تـۆ

Scanned with CamScanner

خـاوەنی زیـاتر لـە سـی بـەهرەی بـە دوای بگـەڕێ بیـدۆزەوە... تـۆ زمـانزانی..تـۆ هونەرمەنـدی..تـۆ پسپۆڕی...تۆ ..تۆ ئەوەی کە تۆ دەتـەوێت، بەڵام تـەنها پێویستیت بە هەڵ و کۆشش هەیە، پێویستیت بە ڕێبەر و مامۆستا هەیە، پێویستیت بە پلان و ڕێکخستنی کات هەیە، کاتەکانت مەکوژە بە دیار سەیرکردن و گوێ گرتن لە ئارەزوەکانت، خۆت مەکە قوربانی ئارەزوویی خواردن و خواردنەوە و نوستن و رابواردن، کە بەداخەوە زۆربەری زۆری خەڵك وا تێگەیشتوون ژیان تەنها بریتی یە لەمانە ، کاتەکانت بکە بە چەند بەشێك بەشی ئەوانیش بدە بەڵام بەشی شێری بۆ پەروەردە خودی خۆت دابنێ؟!

ئـەوەش بزانـە تـۆ سـەرکەوتوویی و ئەوکاتـەی سەرکەوتیت بەسەر ئارەزووەکانت.

لـەکۆتایی بە هیـوای سـەرکەوتن و سـەرفرازیی بۆ برای نوسـەر و وەرگێر و کتێبخانـەی (مـەحوی) و هـەموو ئەوانـە هۆکـاری سـەرکەوتنی ئـەم پەرتووکـە بـوون بـەم شێوەیە بکەوێتە بەردەستی خوێنەرانی کوردی .

عبدالصمد رواندزی

٢٠٠٧/٤/٤ - هەولێر

Scanned with CamScanner

بەشی تیۆری

Scanned with CamScanner

خۆت لە یاد بێت

زۆر جار گوێبیست دەبین یەکێك بە یەکێکی تر دەڵێت. (یاری بە ئەعصابی دەکەم) یان (ئایا ناتوانم ئەعصابی بسووتێنم؟) یاخود (وای لێ دەکەم شێتی دەکەم بە قسەکانم) وە یان (ئایا ناتوانم شێتی بکەم وای لێبکەم بکەوێتە نیگەرانیەوە؟!

پرسیار ئەوەیە:

((ئایا ئەو کەسە بەتەواوەتی چی دەوێت لەو کەسەی کە قسەی دەربارەی دەکات؟!))

وەڵام: دەیەوێت کاریگەری لەسەر دەماری بکات و ئیستفزازی بکات و بیگوازێتەوە لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر...

بەڵام ئەمە چۆن دەبێت؟! ... بە بەکارهێنانی چەند ووشە و رستەیەك کە دەیگەیەنتە ئامانجەکەی ...

لە لایەکی تر، چی دەکەیت ئەگەر ببینیت یەکێك

Scanned with CamScanner

بە شێوەیەکی لە ناکاو بە تووڕەیی تەماشات دەکات، یاخود ڕوو بەپێکەنین تەماشات دەکات؟!

ئایا ئەمە شتێک لە لای تۆ دروست ناکات بۆ ئەوەی بە دوای زانینی هۆکارەکان بگرێیت دوای ئەوەی لە حالەتی ئاسایی خۆی گۆڕا بۆ حالەتێکی سەرسوڕماو؟!

لە لایەکی تر: بۆچی هیچ کەسێک لە ئێمە لە ماڵەوە ناچێتە دەرەوە تاکو تەواو خۆی نەڕازێنێتەوە لە ڕووی جل و بەرگ و ڕێکخستنی قژی؟ ...

یاخود بۆچی باشترین ووشە هەڵدەبژێری بۆ قسە کردن لەگەڵ کەسانی تر؟!

بەکورتی ئەم نموونانە هەڵبژێردراون لە ژیانی ڕۆژانەمان، گرنگی لەوەدایە ئێمە گشتمان مومارەسەی پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری (عصبی) دەکەین .. یان بە واتەیەکی تر:.

هەمووومان دەمانەوێت بەم کردەوە باسکراوانە یاخود ووتانە بۆ پێکانی ئەعصابی کەسانی تر و تێیان بگەیەنین بۆ گۆڕانیان لە شتێک بۆ شتێکی تر بۆ لای

Scanned with CamScanner

خۆمان ...

لێرەدا دەچین بۆ پێناسەکردنی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری (البرمجة اللغوية العصبية) بە چەندین تێگەیشتن و بۆچوونەوە.

پێناسەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری:

پێش دەست پێ کردن بە پێناسەکردنی دەمەوێت ئیشارەت بە تاقیکردنەوەیەك بدەم - کە بێگومان کەسمان پێی دلشاد نابین - کە تیایدا تەگبیق کردنی زانستی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری دەکرێت. نەموونەیەکتان دەدەمێ:. هەردوو قەسابخانەکەی (کضر قاسم و دێر یاسین) کە ژمارەی شەهیدەکان لەم دوو قەسابخانەیە زۆر کەم بوو بە بەراوورد بە ئێستا. بەڵام ئەوکات چی روویدا؟!

گەورەترین ناڕەزایی دروست بوو لە جیهان.

بەتایبەتی شاعیرەکانی خاکی داگیرکراو دەستیانکرد بە نووسینی جوانترین و بەهێزترین هەڵبەست، هەروەها هونەرمەندان بە هەمان شێوە ...

ئەمڕۆکە قەبارەی کارەساتەکان گەورەتر و زیاتر بووە لە ژمارە و شێوەدا ترسناکترە و خەڵک قەسابخانەکان ڕاستەوخۆ لە سەتەلایت دەبینن، بەڵام کاردانەوەکان زۆر کەمترە لە جاران ..

پرسیار:.

- کوا کاردانەوەمان و دەمارگرژیمان؟!
- ئایا هەر وەکو جارانە بەرامبەر داگیرکردن و قەسابخانەکان ؟!
- بێ گومان نەخێر.
- باشە ئەی چی ڕوویداوە ؟!

دەمارمان پڕۆگرامکراوە لەسەر پێشبینی کردنی ئازار و قەبوڵ کردنی هەتك کردن و هەموو ئەو شتانەی لەسەر شانۆی ڕووداوەکان دەکرێت ..

بۆ نموونە .. ڕاپەرینی ئەقصا (الاقصى) دەستی پێکرد و گشت جیهانی عەرەبی و موسڵمان هەڵسان بەرامبەر بە چوونە ژوورەوەی شارۆن بۆ مزگەوتی ئەقصا، پاشان جوولەکەکان محمەد دوڕەی منداڵیان کوشت و

Scanned with CamScanner

دیسان دونیا هەموو بە توڕەییەوە هەڵسانەوە سەرپێ

پاشان وایلێهات کوشتنی منداڵ بووە شتێکی ئاسایی.

هیچی ترمان جگە لە ناڕەزایی لێرە و ئەوێ گوێ لێ نەبوو

کە لە ئاستی ڕووداوەکان دا نەبوون...

بە هەمان شێوە بابەتی دیواری ناوبڕە(الجدار

العازل) کە هێلی سوور یاخود ڕەش بوو جیهان هەموو بە توڕەییەوە هەڵسا سەرپێ، بەڵام بینا کردن تەواو بوو و بووە شتێکی ئاسایی، بەڵکو ئێستا (فەڵەستینیەکان) یش کاری پێ دەکەن و زۆر بە ئاسایی لە کەناڵە ئاسمانیەکان دەبینرێت و زیاتر لەمەش ئیسرائیل دەیەوێت قازانجێکی تریشی لێبکات و بیکاتە شوێنێکی گەشت و گوزار ...

کەواتە دوژمن ستراتیژیەت و تێگەیشتنێکی هەیە و لەسەری دەڕوات بۆ پرۆگرامکردنی ئەعصابی جیهان بە شوێنکەوتنی و جێ بەجێ کردنی هەنگاوە گلاۆەکانی...

لە ئەنجامی ستراتیژیەت و تێگەیشتنێکی هەڕەمەکی و ئاراستەنەکراو ئێمە وامان لێهات تەنها داوا دەکەین کوشتن و ئازاردان ڕابگیرێت لە جیاتی ئەوەی گشت جیهان هۆشیارکەینەوە کە جەنگەکەمان مافێکی

Scanned with CamScanner

شەرعی یە. ئێستا وا بڵاو بویتەوە کە ئەو جەنگەی ئێمە دەیکەین بریتی یە لە تیرۆر و پێویستە بنبڕبکرێت...

ئێمە ئێستا داواکاریەکانمان کەمترە لەو شتانەی کە بەدەستمان هێنان لە ڕێکەوتنی ئۆسلۆ بۆ نموونە ئێستا ئێمە داوای غەززە دەکەین لەگەڵ ئەوەی غەززە لە دەستی خۆمان بوو بەبێ قوربانی دان بە موڵك و داهات و گیانی خەڵك ... لە لایەکی تر وامان لێهات چاوەڕێ دەکەین و خوازیارین کە لوتکەی عەرەبی ببەستێرێت ئەگەر بێت و تەنها بۆ قسەکردنیش بێت دوای ئەوەی پێشتر پرۆتستۆی دروشم و ووتارەکانیمان دەکرد لەبەر ئەوەی بەبێ کارکردن بوون ...

کەواتە ئەم تاقیکردنەوە لەگەڵ هەندێك ووردەکاریەکانیدا داکۆکی دەکاتەوە لەسەر ئەوەی ئێمە خەڵکێکین پرۆگرامکراوین بۆ ئامانجێك، و ئەمەش هاتەدی، ئێستا ئەرکە لەسەرمان کە پرۆگرامێك دابڕێژین کەوا گشت جیهان پرۆگرام بکەین بۆ بەرژەوەندی خۆمان...

(ئەم تاقیکردنەوەیە کە نووسەر باسی کردووە

Scanned with CamScanner

چونکه خۆی خەڵکی فەڵەستینە، بۆ ئێمەی کوردیش چونکە کێشەکانمان لە یەکتر نزیکن هەمان شت لەسەری جێ بەجێ دەبێت)[1]

درۆ ناکات

دوای باسکردنم بۆ ئەم تاقیکردنەوە کە هێمای بەهێز دەبەخشێت بۆ پێناسەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری، من ئێستا فەرموودەیەکی پێغەمبەر(ﷺ) دەهێنمەوە یادتان کە بە هەمان شێوە هێمای بەهێز بۆ پێناسەکانی پرۆگرامسازی دەبەخشێت...

پرسیاریان کرد لە پێغەمبەر(ﷺ): ئایا ئیماندار دزی دەکات؟ ووتی: بەڵێ، ئایا ئیماندار زینا دەکات؟ ووتی: بەڵێ، ئایا ئیماندار درۆ دەکات؟ ووتی: نەخێر.

بۆچی زینا و دزی؟ لەگەڵ ئەوەی ئەم دوو کردارە جووڵە و چالاکی جەستەیی تیادایە، هەروەها کاردانەوەی

---

[1] وەرگێر

Scanned with CamScanner

زۆریـان تێدایـه لەگـەڵ ئەوەشـدا پێغەمبـەر(ﷺ): فـەرمووی لەوانەیە ئیماندار ئەنجامیان بدات .. بەڵام پێغەمبـەر(ﷺ): فەرموویـەتی کـە نابێـت (درۆ) لـە لای ئیمانـدار هـەبێت، بەڵکو درۆ لە ململانێ دایە لەگەڵ ئیمان ..

کەواتە: بۆچی درۆ نەخێر ؟!

پێغەمبـەر(ﷺ) وویـستوویەتی ئیمانـدار و مـرۆڤ بـە گشتی پرۆگرام بکات لەسـەر ئـەنجام نـەدانی سـەرپێچی و گونـاح هـەر تـەنها (زینـا و دزی) نـا کـە لـە فەرموودەکـە دا هـاتووە بـەڵکو ئـەم دوو گوناحـە پێـوەرن بـۆ خیانـەت و خواردنەوەی عەرەق و بوختان ... هتد.

چۆن؟

کاتێـک گـشت مرۆڤێـک وا پـەروەردە دەکرێـت و پەیمان دەدات کە درۆ نەکات و هیچ شتێك لە کردەوەکانی لە گوناه و سەرپێچی نەشارێتەوە ..

ئـەو کەسـەی ڕاهـاتووە و پـەروەردەکراوە کـە درۆ نەکات ناتوانێ بۆ نموونە سەرپێچی زینا یان دزی ئـەنجام

Scanned with CamScanner

بدات، چونکە ئەگەر پرسیاری لێ کرا ناتوانێ درۆ بکات و به درۆ وەڵام بداتەوە لەسەر کردەوەکانی ..

لێرەدا پێغەمبەر(ﷺ) مرۆڤی پڕۆگرامکرد لەسەر ئەنجام نەدانی سەرپێچی لە رێگەی گرتنە بەری هەنگاوێکی گرنگ ئەویش ((درۆ نەکردنە)) ..

بۆیە لە ئەنجامی ئەوە بوو بینیمان یەکێك لە یاوەران هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) ووتی: ئەی پێغەمبەر(ﷺ)ی خوا حەدم لێ دەربکە و پاکم بکەوە، چونکە سەرپێچی زینای ئەنجام دابوو ..

هەروەها ئافرەتە غامدیەکە کە زینای کرد بوو هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) تاکو بە جێ بەجێ کردنی حەد پاکی بکاتەوە، بەڵام پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: بڕۆ تاکو سکەکەت دادەنێ ی ..

دوای منداڵبوونەکەی هاتەوە و لە یادی نەکرد و پەشیمان نەبۆوە ..

ئەو کات پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: بڕۆ تاکو شیر دەدەی بە منداڵەکەت ... دوای ساڵێك گەڕایەوە بەبێ پەشیمان بوونەوە ..

Scanned with CamScanner

پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: دوو ساڵ شیردانەکەت تەواو بکە.

(سوبحانەڵڵا) ئەمە گشتی دەلالەت لەسەر چی دەکات؟!

دەلالەت لەسەر ئەو ئامانجە دەکات کە پێغەمبەر(ﷺ) دیاری کردبوو بە پڕۆگرامسازی و بە دیاریکردنی هەنگاو یاخود بەرنامەی ڕاست و دروست...

ڕازی نابێت بۆ دایکی

بە هەمان شێوە ئەو پیاوەی هاتە لای پێغەمبەر(ﷺ) و پێی ووت: ئەی پێغەمبەری خوا خۆشەویسترین شت لای من زینا کردنە، یاوەرەکان سەرەتا وویستیان لە پیاوەکە بدەن بەهۆی بێ ئەدەبی کەوا بە جورئەتەوە ئەم قسەی لەبەردەمی پێغەمبەر(ﷺ) کرد ...

بەڵام پێغەمبەر(ﷺ) داوای لێ کردن واز لە پیاوەکە بهێنن و بە پیاوەکەی فەرموو: لێم نزیك ببەوە .. پیاوەکە

Scanned with CamScanner

نزیك بۆوه، پێغەمبەر(ﷺ)پێی فەرموو: پێت خۆشە بۆ دایکت؟ ووتی نەخێر..

فەرمووی: پێت خۆشە بۆ خوشکت؟ ووتی نەخێر..

پێت خۆشە بۆ پلکت؟ .... هتد؟ پیاوەکەش هەر دەیووت نەخێر .. ئینجا پێغەمبەر(ﷺ)پێی فەرموو: ئەوهاش خەڵك بۆ ناموسی خۆیان پێیان خۆش نی یە و رازی نین، پیاوەکە بە رق لێبوونەوەی زیناکردن لە لای پێغەمبەر(ﷺ) چووە دەرەوە...

کەواتە: پێغەمبەر(ﷺ) چی کرد لەگەڵ ئەم پیاوە... تۆزێك سەرنج بدە پێغەمبەر(ﷺ) بەم شێوەی خوارەوە رەفتاری کرد:

١. سەرنجی خۆشەویستی بە پیاوەکە بەخشی و پێی فەرموو: لێم نزیك ببەوە، هەر دوو قۆڵی خستە سەر ڕانی پیاوەکە.
٢. لە پیاوەکەی نەپرسی کە ئایا چەند جار

Scanned with CamScanner

کەوتۆتە ناو گوناحی زینا کردنەوە لەگەڵ ئەوەی پیاوەکە بە سەروسیمایدا دیار بوو کە ئەم گوناحەی ئەنجام دابوو و پێویست بوو سزا بدرێت، بەڵام گفتۆگۆکردن رەفتارێکی بەجێ ترە لەگەڵ مرۆڤ لە جیاتی جەڵدکردنی بە قامچی لەو حاڵەتەدا یاخود لەم کاتەدا.

٣. بۆ رق بوونەوە لە زینا دەماری پیاوەکەی خرۆشاند بە کاریگەری ئەم پرسیارە کە ئایا رازی دەبێت بۆ دایکی یان خوشکی یاخود پلکی .... هتد.

٤. لە پیاوەکەی گەیاند کە زینا کردن دەست درێژی کردنە بۆ سەر ناموسی خەڵك و پێشێلکردنی مافەکانیانە بۆیە نابێت مومارەسە بکرێت.

ئینشائەڵلا هەڵوەستە لەسەر ئەم فەرموودەیە لە چوارچێوەی تر دەکەین، بەڵام ئێستا لە چوارچێوەی پێناسە، چ پێناسەیەك دەتوانین دابرێژین بۆ پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری لە چوارچێوەی نموونەکانی هێنامانەوە.

Scanned with CamScanner

(کردەوەکانی ئیسرائیل – فەرمودەی پێغەمبەر (ﷺ) کەوا ئیماندار درۆ ناکات – ئەو فەرموودەی باس لەم پیاوە دەکات کە حەزی لە زینا کردنە، یاخود ووتەی کەسێك کە دەڵێ ((یاری بە ئەعصابی دەکەم))... هتد)

زیاتر روونکردنەوە

ئێستا دەتوانین پێناسەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری بەمشێوەیە بکەین:

بریتی یە لە کۆمەڵێك هەنگاو و ئیجرائات یان ئامراز یان رێگە کە دەبێتە هۆی خۆگونجان یاخود پرۆگرامسازی وەیان کاریگەری لەسەر ئەعصاب (یان لەسەر مێشك یاخود لەسەر هەستەکان) بۆ بە دەستهێنانی رەفتارێك وە یاخود ئامانجێك. ئەوەش لە رێگەی زمانێکی پاراو ... جا ئەگەر ئەم زمانە، زمانی قسە کردن بێت یاخود جەستە ... مەبەستمان لە زمانی جەستە وەك پێکەنینی یەکێك بە رووی یەکێکی تر بە ساردی، یاخود

Scanned with CamScanner

پێکـەنینێک بـۆ بەدەسـت هێنـانی مەبەسـتێک، وە یـاخود وتنـی (بـەخێربێی) بـە دەنگێکـی کـز و خـەماوی لەگـەڵ سەیرکردنێکی سارد ...

وە یـان بریتـی یـە لـە زانـستێک چـۆنیەتی وێنـە کێشانی هـەنگاوە کاریگـەرەکانمان فێـر دەکـات بـە هـەر زمانێک بێت بۆ بە دەست هێنانی ئامانجێک .. لە لایەکی تـر لەوانەیـە بەرنامەرێـژی بێـت بـۆ بەدەسـت هێنـانی ئامانجێک بە یەك هەنگاو یاخود گرنگ نی یە پێویستی بە چەندین هەنگاو بێت.

بریتی یە لە مومارەسەکردنێک کە مرۆڤ پێی هەڵدەستێ:

١. بـە شـێوەیەکی هەسـتی و بـە مەبەسـت لەگـەڵ خـودی خـۆی وەك یـەکێك کـە دەیـەوێت شـتێکی نێگەتیڤ لە خودی خۆی بگۆرێت یـاخود حاڵـەتێکی پۆزەتیڤ لە خۆیدا بەهێزتر بکات...بۆیە رێ و شوێن و هەنگاوی پێویست بۆ ئەم مەبەستە دەگرێتـە بەر، وەکـو ئـەم کەنناسـە کـە شـەقامەکان پـاك دەکاتـەوە، کۆمەڵێك مامۆستای بینی کـە دەچوون بۆ قوتابخانـە

Scanned with CamScanner

لــه بەیانیــەکی زوودا، مامۆســتاکان خــەمبار و زەحمــەتی دەوام و وەزیفــە بــە رووخــساریان دا دیــاربوو، بــەڵام ســەیریان کــرد کەنناســەکە زۆر بــە شــادی و دڵخۆشــیەوە شــەقامەکە پــاك دەکاتــەوە، لــە خۆیــان پرســی (ئــەوە بــۆ وا بــە دڵخۆشــی و شــادی گــۆرانی ووتنــەوە کــار دەکــات لــە کاتێکــدا پیــسایی کۆدەکاتەوە و کاری کەناسی دەکات؟!) چوون بۆ لای پرســیاریان لێ کــرد: بۆچــی وا شــاد و دڵخۆشــە و گــۆرانی دەڵێــت لەگــەڵ هەڵگرتنــەوە و پاككردنــەوەی پیساتی؟! بە چەند ووشەیەکی زێرین وەڵامی دانەوە کە هێما بوون بۆ ڕەزامەندی و پرۆگرامکردنــی خــۆی لەسەر ئەم پیشەیە، بەڵکو قەناعەتیشی پێی هەیــە و پێی کارێکی مەزنە ... پێی ووتن: بۆ دڵــشاد نەبــەم لــە کاتێکــدا مــن هەڵدەســتم بــە پاراســتنی ســەلامەتی تەندروســتی گــشت خــەڵك، مــن لێپرســراوم بەرامبــەر تەندروستی و سەلامەتیان لە نەخۆشی...

٢. لەگەڵ خودی خۆی بە شێوەیەکی ناراستەخۆ و نەوویــست و لێــرەدا مــرۆڤ ئاگــاداری خــۆی نابێــت...

Scanned with CamScanner

وەکــو ئــەم ئافرەتــە کــە دەچـێتە ئاهــەنگی بــووك گواســتنەوە بــە دڵخۆشــی و شــادیەوە، لــەناکاو لــە ڕێگــادا بــۆنی عــەترێك دەکـات لـە بـۆنی ئـەم عـەتره دەچێت کە دەستگیرانە کۆنەکەی بەکاری دەهێنا کـە چــەندین یادگــاری نــاخۆش و بــە ئــازاری لەگــەڵ دا هەیــە... لێــرەدا بــۆنی عەترەکــە ئــەم ئافرەتــەی گواستەوە لە حاڵەتێك بۆ حاڵەتێکی تر، لە ساتەکانی شادی بۆ ساتەکانی ناشادی... لێرەدا ئەم بۆنـە بـە زمانێکی هەستپێکراو ((تێبینی کراو))دا دەنرێت کـە کاریگــەری لەســەر ئەعـصاب یـاخود لەسـەر مێـشك هەیە ...

وە هــەروەها بابــەتی بەیەکگەیـشتن لەگــەڵ چــەند کەسانێك لە ناو خودی خۆت و دەڵـێی: من تەمبەڵم، من نەخۆشم، من فاشیلم ... هتد.

کەســانێك هــەن خۆیــان قەناعــەت پــێ دەکــەن کــە فاشــیلن و دەروونــی خۆیــان لەســەر فاشــیلی پڕۆگــرام دەکەن.

Scanned with CamScanner

٣. لەگـەڵ کەسـانی تـر وەکـو ئـەو کەسـەی فێـری هونـەری بازار دەبێت، فێـری ئـەوە دەبێت کـە چۆن کریارەکانی پڕۆگرام بکات بۆ کڕینی شتومەکەکانی، وەسـەبارەت بـە مومارەسـەکردنی پڕۆگـرام کـە مرۆڤ پـێی هەڵدەستێت لەگـەڵ کەسانی تـر بریتـی یـە لـە هەڵبـژاردنی ووشـەکان و جل و بـەرگ و پۆشـاکی و جوانکردنی پەرچەم و قژی ...

ئەم هەموو مومارەسە کردنە پڕۆگرامیە بە شێوەی هەست یاخود نە هەست دەبێت، مومارەسەی پڕۆگرامی کە بەشێوەیەکی نەوویست (لا ارادی) توشی خود دەبێت، وەکو: مرۆڤێك کاتێك لـە شوێنێکی غـەریب سەبارەت بە ئەو دێتە خواریٚ ئەو دووچاری دەبێت، هـەروەها وەك: بە دیارکـەوتنی نیـشانەکانی درۆ لـە بابـەتێك لەسـەر رووخساری خاوەن درۆکـە (درۆزنەکـە) وەك سوور بوونی رووخساری یاخود قوت دانەوەی تفی خۆی بە شێوەیەکی لە ناکا و چاوەڕواننەکراو ... بە هـەمان شێوە خەفـەتباری و دڵخۆشی هەر چەندە هەندیٚ جار کۆنترۆڵ دەکرێن ...

جیاوازی چی یە لە نێوان شتێکی هەستی یاخود

Scanned with CamScanner

نەهەست لە کارێکی نەوویست (لا إرادی) ؟! ئێمە لەم پرسیارەدا لە چوارچێوەی گفتوگۆمان دا دەربارەی دوو شت قسە دەکەین ... شتە نەهەستەکە بەندە بە هەست و سۆزە راستەخۆکان کە مرۆڤ دەری دەبڕێ یاخود کۆنترۆڵیان دەکات، بەڵام شتە ئیرادییەکە بریتی یە لەو گۆرانکاریە فیزیۆلۆجیانەی کە دووچاری جەستە وەکو ماددە دەبێت، بێ گومان لە ئەنجامی هەست و سۆزەکان دەبێت بەڵام ناڕاستەوخۆ و رەنگە تەفسیرکردنی زەحمەت بێت ...

کەواتە لە پشت گشت ئەم ووتانە دا تەنها تێگەیشتنی پێناسەکان یارمەتیمان دەدات:

یەکەم: پرۆگرامسازی: بریتی یە لە ئەنجامدان و و هەنگاوەکان و ئامرازەکان و شێوازەکان و رێگەکان، هەروەها بریتی یە لە چاوگی کارەکە.

دووەم: زمانەوانی: واتە ئەو ووشە و یەکانەیە کە بەکاری دەهێنین هەروەها مەبەستی زمانی جەستەشە

Scanned with CamScanner

واتە زمانی جووڵە و هێما و گوزارشتەکان ...

ئامانجەکەی زمان جا ئەگەر ووتن بێت یان تێبینی و جووڵە هەرچەندە زمانەکە پاراوبێت دەبینین ئەعصاب کۆنترۆڵ دەکات، و بە پێچەوانەشەوە.

ئەو زمانەی دەبێتە هۆی تێگەیشتنی کەسانی تر بە پێچەوانەی ئەوەی تۆ دەتەوێت ئەوە زمانێکی بێ ئومێد وسەرنەکەوتووە، کێشەکەشی بریتی یە لە تێنەگەیشتن ودیارنەکردنی ئەو ئامانجەی دەتەوێت بیپێکی یاخود نەبوونی توانای دەربڕین، هەر لەبەر ئەمەشە کێشە و گرفت لە نێوان خەڵك و لە نێوان ئەو لایەنانەی مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن زۆر دەبێت ...

ئێمە زۆر جار گوێمان لە خەڵك دەبێت دەڵێن: (من بە هەڵە تێگەیشتم، من مەبەستم ئەوە نەبوو، چوزانم تۆ مەبەستت ئەوەیە، برام بۆ تێم ناگەی ... هتد).

سێیەم: دەماری ((العصبیە)): ئەم دەستەواژیە دەلالەت لەسەر ئامێری دەمار دەدات و سێ توخم لە خۆ

Scanned with CamScanner

دەگرێت:

١. **وەرگرەکـــان:** واتـە پێـنج هەسـەتەکان کـە زانیـاری شتەکان پێشوازی دەکەن... هەسەتەکان بنەمای سەرەکی وەرگرەکانن..

٢. **چارەسـەر (معالجـات):** واتـە مێشك، بریتـی یـە لـە چارەسـەری ئـەو شـتانەی هەسـتەکان وەریانگرتووە بە ئەرێ یان نەرێ ...

٣. **دەرهاوێشەتەکان (مخرجـات):** واتـە ئـەو رەفتـارەی کـە لـە ئـەنجامی مێشك دەردەچێت کـە مێشك قەناعـەتی پێهـاتووە، وە ئەگـەر قەناعـەتی پـێ نەهات ئەوا هیچ شت جێ بەجێ ناکات.

نموونە:

تـۆ وەك هەسـەتەکان پێـشوازی زانیـاری جگەرەکێشانت کرد بـە گوێچکەکانت و جگەرەکەت بینی بـە چـاوەکانت و بـە لوتـت بۆنـت کـرد و بـە دەسـتت

Scanned with CamScanner

هەڵتگرت، ڕەنگە تامیشت کردبێت. مێشکت کەوتە ژێر کاریگەری ئەم هەستانە و چارەسەریان دەکات بە قەناعەت کردن بەم جگەرەکێشانە یان نا، جێ بەجێ ی دەکات یان نا، جا ئەگەر جێ بەجێ ی بکات پێ ی دەڵێن ڕەفتار هەروەها جێ بەجێ نەکردنیشی بە هەمان شێوە.

نموونەیەکی تر بە کورتی:

مرۆڤێک کە هەرگیز عارەق ناخواتەوە، ئەوا بە ڕەفتارێك هەڵدەستێ و پاداشتیش وەردەگرێ، بە هەمان شێوەش بۆ هەر شتێکی تر لە حەرام کراوەکان بێت یان حەڵاڵەکان.

وە سەبارەت بە زاراوەی ((پرۆگرامسازی دەماری)) کە وەسفی ئەم زانستە دەکات بۆ ئەم زاراوەیە زانای عێراقی دکتۆر محمد تکریتی وا دەبینێ کە ناوەکەی بگۆڕێ بۆ ((ئەندازەی دەروونی)) و خاوەنی ئەم زاراوەیە. ئەمەش واتە دەروون بریتی یە لە بینایەکی گەورە دەتوانین ئەندازەی بکەین و پەروەردەی بکەین و

Scanned with CamScanner

بونیاتی بکەین بە بنەما و هەنگاو بە هەنگاو... هتد، جا بەرەو لایەنی نێگەتیڤ یاخود پۆزەتیڤ ...

ئەوەی سەرنجی گشتمان ڕادەکێشێ دووبارە بوونەوەی ووشەی (ئامانج) ە یاخود زۆر تەرکیزمان کردۆتە سەر ووشەی (ئامانج) ... گرنگی و پێویستی ئەمە چی یە؟!...

لێرەدا دەست دەکەم بە ئاخاوتن دەربارەی بنەماکانی پڕۆگرامسازی زمانەوانی ...

Scanned with CamScanner

بنچینەکانی
پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری

بریتی یە لە سێ بنەما:

یەکەم: ئامانج:

ئەم بنەمایە بریتی یی لە مەبەست و ویستی کرداری پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری و بۆ هەنگاو هاوێشتن، وە ئەگەر هیچ ئامانجێکمان لەبەر چاو نەبێت بۆ پێکان و بەدەستهێنان ئەوا کارتێکردن لەسەر ئەعصاب (دەمارەکان) هیچ سوودێکی نابێت ...

لە لایەکی تر نابێت و ناکرێت بە هیچ شتێك هەڵبستین بەبێ بوونی ئامانجێك کە بۆی هەوڵبدەین، ئەگەر نا ئەوا هەرچ بکەیت گومڕاییە و کەشتیەکەت هیچ تەوژمە بایەك شیاو نابێت بۆی ئەگەر بەندەرێك نەبێت کە بیەوێ بیگاتێ ...

بۆ نموونە: ئەگەر بچینە نێو گۆرەپانی یاری تۆپی

Scanned with CamScanner

پـیٚ لـه نیـوەی یارییەکـه هـەر دوو گـۆڵی دوو تیپەکـەمان لابرد، ئایا یاری دوو تیپەکە بەردەوام دەبێت؟!! بێ گومان نەخێر...

جـا بـۆ کەسـێك کـه ئـەم ژیانـه بـه گـشت بـوار و ووردەکاریەکانـەوە بەسـەر دەبـات، ئایـا دەکرێـت بـەبێ ئامانج بژیت کە بۆی هەوڵ بدات؟!

ئەگەر لەسەر ئاستی یارییەك کە ماوەکەی سەعات و نیوێك بێـت نـەکرێت بـەبێ ئامـانج جـا ئەگـەر هـەر بـۆ یاریش بێت، یاری بەبێ ئامانج دەبێتـه هـۆی بـه فیڕۆدانـی مانـدوویی هـەر دوو تیـپ و ناوبـڕژیوان تـێ ناگـات چـۆن ناوبـڕژیوانی بکـات و دەبێتــه هــۆی پەرتــەوازە بــوونی ئەرکەکان، جا چۆن دەبێت بۆ ژیان بە بێ ئامانج؟!

بە هەمان شێوە ئەگەر پێم ووتـن بـەیانی دەچین بۆ گەشتێك، وادەی ژوانمان بەیانی لای پردێك دەبێت، ئایا بەڕاستی مـن ئامانجەکـەم پێدان یـاخود شـوێنە راستەکەم پێ ووتن؟! بێ گومان نەخێر. پێویـستە شـوێنی گەشتەکە (ئامانجەکـه) دیاربکـەم. ئایـا وادەکـەمان لـه لای راسـتی پردەکەیـه یـاخود لـه لای چـەپ؟! لـه بـاکووری گۆرەپـانی

Scanned with CamScanner

پردەکە یاخود لە باشووری؟! کەواتە دەبێت ئامانج روون و دیارکراوبێت ...

لێرەدا پێویستە ئامانج و سیفات کە بریتین لە:

١. روون بێت: بۆ نموونە دەمەوێت بەتوانا بم لە بواری راگەیاندن یاخود یەکێك دەڵێت دەمەوێت ببم بە خزمەتکاری ئیسلام یاخود ببم بە پزیشکێکی گەورە.

٢. دیارکراوبێت: (دەمەوێت ببم بە کادیری راگەیاندن) ئەم ووتەیە بەس نی یە، بەڵام دەبێت ئەم قسەیە دیار بکەم یاخود ئەم ئامانجە دیاربکەم کە دەمەوێت ببم بە بێژەر یاخود پەیامنێر یاخود پێشکەشکار ... هتد.

هەروەها بە هەمان شێوە بۆ ئەو کەسەی دەڵێت دەمەوێت ببم بە خزمەتکاری ئیسلام: دەبێت ببم بە ووتار خوێن یاخود بانگەوازکار یاخود ... هتد.

ئەو ئامانجەی کە دەمەوێت بە دەستی بهێنم هەرچەندە دیارکراوبێت و گشتی نەبێت، تا ئەو ئەندازەیە

Scanned with CamScanner

ڕێژەی سەرکەوتنی بەرز دەبێت...

تۆش کاتێک دەتەوێت پڕۆگرامی مێشک یاخود ئەعصابی یەکێك بکەیت بەرەو ئاراستەی ئامانجێک، ناتوانیت بونیاتی زمانێك بکەیت کە پڕۆگرامی ئەو کەسە بکات ئەگەر ئامانجەکەت روون و دیارکراو نەبێت و چەند سیفاتێکی تر دواتر باسی دەکەین لە سیفاتەکانی ئامانج.

٣. ئامانجەکە بگونجێت لەگەڵ سروشتی ئارەزووەکانت و سروشتی تواناکانت: ناکرێت بڵێم لەبەر ئەوەی من نووسەرم ئەوا لە مانگێك شازدە فەرهەنگ بەرهەم دەهێنم، یاخود بڵێم چونکە کادیری راگەیاندنم:- نەشتەرگەرێکی باشیش دەردەچم، یاخود چونکە دایکم:- وا دەکەم کوڕەکەم زانایەکی گەورە لە بواری پزیشکی دەربچێت لە کاتێکدا هێشتا کوڕەکەم لە پۆلی شەشەی سەرەتایی یە و من بەڕاستی بە (خەیاڵێکی نامەشروع) ئەمە ناوزەد دەکەم، دەرچوون لەم شێوازە دەبێتە مایەی پەرتەوازە بوون و وەهم و نامەنتیقی ...

له لایەکی تر ئامانج یاخود ئامانجەکان چەندین ئاراستەی جێ بەجێ کردنیان هەیە لەوانە:

١. **ئامانجی قۆناغی:** کە بریتی یە لە ئامانجێك یان چەند ئامانجێکی کاتی کە ڕێگە خۆشکەرە و یارمەتیدەرە بۆ گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی وەکو یەکێك کە کرێکاری دەکات تاکو خوێندنی زانکۆ تەواو دەکات یاخود وەك کەسێك کە پلەیەك یاخود دوو پلە لە پەیژەیەك سەردەکەوێ بۆ گەیشتن بەدوا بەرزی...

٢. **ئامانجی کۆتایی:** کە بریتی یە لەو ئامانجەی کە مرۆڤ پێویستە تەرکیزی لەسەر بکات وەك یەکێك کە ببێتە پزیشکی ئافرەتان دوای ئەوەی کە پزیشکی گشتی بوو، حەز دەکات ببێت بە پزیشکی ئافرەتان بۆ چەند ئیمتیاز و ئامانجێك لەوانە دەیەوێت ببێتە مەرجەعێك بۆ ئافرەتان و جێگەی متمانەیان بێت هەروەها دەیەوێت بەهرەدار بێت لە تایبەتمەندیەکەی خۆی ...

لێرەدا ئامانجێك هەیە کە پێویستە هەموو خەڵك

Scanned with CamScanner

تیایدا بەشدار و هاوبەش بن، من بە ئامانجی ((ماددی بالاّ)) ناوزەدی دەکەم کە ئەویش بەهەشتە. کە دەڵێم ((ماددی)) نەوەك ((ڕوحی)) تاکو بەهەشت بەرجەستەکراو بێت و ماددیەك بێت لە بەرامبەرمان و نیعمەت و باڵندەکان و رووبارەکانی و کۆشکەکانی ... هتد ببینین، هەر تەنها خەونێکی شاعیرانەی ڕووت نەبێت و خۆشدوویی (موجامەلە)ی ئایندار ی پێ بکەین...

دووەم: هەستەکان:

بریتی یە لە بنەما دووەم لە بنەماکانی پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری و بنەمایەکی گرنگە، لێرەدا دوو پرسیاری گرنگ لە خۆمان دەکەین:—

١. چۆن دەگەم بە ئامانجەکانم کە دیارم کردوون و روونم کردونەتەوە؟
٢. بەربەست و ڕێگری پێشبینی کراوەکانی بەردەمم چین ؟

پێویستە کاتێك ئەم دوو پرسیارە لە خۆم دەکەم،

Scanned with CamScanner

لە خەیاڵی خۆم و بەرنامەی کاری خۆم دابنێم کەوا من ئەم ئامانجەم بەدەست دەهێنم:

یەك: بە زووترین کات.

دوو: بە باشترین ڕێگە.

سێ: بە ساناترین و ئاسانترین ڕێگە.

چوار: بە کەمترین تێچوو.

واتە:

١. خێرا ترین کات.

٢.ئاسانترین کار.

٣. کەمترین خەسارەت (بەفیرۆدان)

بۆ نموونە: ئەو کەسەی دەیەوێت ژیانی هاوسەری پێکبهێنێ، بۆچی خێرا هاوسەرگیری ناکات و باشترین ئافرەت هەڵنابژێری؟! بە باشترین و ئاسانترین ڕێگە و بە کەمترین بەفیرۆدانی ماددە، بە شێوەیەك تام و چێژی هاوسەری لە دەست نەدا لە ژیاندا، هەروەها تام و چێژی منداڵ و پێکهێنانی خێزان، بۆچی کات لە ژیانی خۆی

Scanned with CamScanner

بەفیرۆ دەدات بەبێ هاوسەرگیری؟!

لێرەدا پەیوەندی هەسەتەکان دەست پێ دەکات بە ووتەکانت. لەسەر هەستە سەرەکیەکانی مرۆڤ پێویستە کاربکەن بۆ کۆکردنەوەی زانیاری و وەرگرتنی و چارەسەرکردنیان لە مێشکدا بۆ ئامادەکردنی وەڵامی ئەم پرسیارە گرنگە کە دەڵێ:- (چۆن دەگەم بە وویستەکانم؟)

سێیەم: المرونە ((شل گیری)):

بنەمای سێیەمی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماریە و لەبەر ئەم هۆکارانە بە بنەمایەکی گرنگ دادەنرێت:

- چونکە گرنگی دەدات بە چۆنیەتی بڕینی ئەو بەربەستانەی دێنە سەر رێگای مەبەستمان...
- چونکە بەشێویەکی باش چاو خشاندنەوە دەکات بە بابەتی ئامانجەکان و هەستەکان کاتی بەدیارکەوتنی یاخود سەرهەڵدانی بەربەستەکان...
- نوژەنکردنەوە و ڕاستکردنەوە و گەشە پێدان

Scanned with CamScanner

دەكات لە بابەتی ئامانج و بابەتی هەستەکان...

لێرەدا نەمووت ((گۆڕانکاری دەکات)) ...

لێرەدا گۆڕانکاری وەکو ووشە شیاو نی یە چونکە من ئامانجەکەم بە گوێرەی وویست و ئارەزووەکانم دیارکردووە و هەستەکانم تیایدا کۆ کردۆتەوە جا بۆچی گۆڕانکاری؟!

بەڵکو لێرەدا تەنها راستکردنەوە و گەشەپێکردنە نەوەك گۆڕانکاری...

ئەو کەسەی هاوسەری هەڵبژارد بە گوێرەی ئامانجەکانی کە دەبێت خوێندەوار و رەوشت بەرز و ئاین پەروەر بێت بەلاّم دوای هاوسەرگیری ئاشکرابوو کە بەشێوەیەکی داخراو و سنوردار بیر دەکاتەوە.

ئایا لێرەدا پێی دەڵێت: وازی لێدەهێنم. (بێ گومان نەخێر) بەلاّم ((شل گێری)) دەڵێت:- پێویستە لەسەرت ئیجرائات و هەنگاوی خێرا جێ بەجێ بکەی بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە و مکوڕبە لەسەری...

لەسەر ئەم نموونەیە زۆر شتی تر دەپێورێت.

Scanned with CamScanner

لێرەدا پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری دەست دەکات بە چارەسەرکردنی هۆکارەکانی ناکۆکی و داڕمانی خۆشەویستی نێوان دوو هاوسەر، هەروەها هۆکارەکانی هەرەس هێنان لە کار و هەر شتێك کە دێتە خەیاڵت لە گرفتەکان یاخود سەرکەوتنەکان ...

دوای باسکردنی بنەماکان، دەتوانین ئێستا پێناسەیەکی تایبەت بە پڕۆگرامسازی بە ڕێگەیەکی نوێ دابڕێژین بەم شێوەیە:

پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری: بریتی یە لە کۆمەڵێك هەنگاو و ئیجرائات بە هۆی بەکارهێنانی زمانێکی پاراو کە بتوانێ پڕۆگرامی ئامێری دەمار بکات لە ڕێگەی وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانە:

- چیم دەوێت؟
- چۆن دەگەم بەو شتەی کە دەمەوێت؟
- چۆن بەربەستەکانی ڕێگاکەم ببڕم؟

Scanned with CamScanner

ڕێساکانی
پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری

پڕۆگرامسازی پشت بە چەند ڕێسایەك دەبەستێ کە پێویستە لەبەر چاو بگیرێ (ڕەچاوبکرێت) کە بریتین لە:

(نموونەیـــەیی – خـــەیاڵکردن – کـــات – نـــزا و پاڕانەوە – ئارامگرتن – یادکردنەوە)

١. نموونەیی:

مەبەســـت لێـــرەدا لاســـایی کردنـــەوەی نموونـــە سـەرکەوتووەکان لـە خـەڵك و کەسایەتیە کاریگەریـەکانی نـاو کۆمـەڵگا کـە توانـای بەدەستهێنانی ئامانجـەکانیان هـــەبوو ... و لـــە کـــاتی کـــرداری پڕۆگرامـــسازی بـــۆ بەدەستهێنانی ئامانجێك پێویستە پڕۆگرامکار باسکردنی نموونەکان بەکاربهێنێ تاکو قەناعەتی بەرامبەرەکەی زیاد

Scanned with CamScanner

بکات، مرۆڤ کە خوای گەورە(ﷻ) خەڵقی کردووە، سروشتی وایە خۆی ڕێکدەخات لەگەڵ بینین و قەناعەت دروست بوونی بە نموونەی سەرکەوتوو و کاریگەری ناو خەڵك...

هەر لەم پێناوەشدا خوای گەورە(ﷻ) لە قورئانی پیرۆزدا زۆر باسی پێشەنگ و پێشەواکان دەکات، بەڵکو بۆ خەڵکیشی ناردوون وەك خوای گەورە(ﷻ) دەفەرمویٚ:
﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾[١].

واتە: بە ڕاستی لە پێغەمبەر(ﷺ)ی خوادا چاکترین نموونەی تەواو و ڕێك و پێك بەدی دەکرێت تا چاوی لێبکەن و شوێنی بکەون، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانی کە ((ڕەزامەندی)) خوایان مەبەستە ((سەرفرازی)) قیامەت ئاواتیانە، ((هەمیشە و بەردەوام)) یادی خوا بە زۆری ئەنجام دەدەن و ((زمان پاراوە بە یادی ئەو))[٢].

---

[١] الاحزاب: ٢١.

[٢] تەفسیری ئاسان.

- مانای وایە پێغەمبەر(ﷺ)ی خوا بۆ ئێوە نموونەیەکە ئەی خەڵکینە، لەسەر بیروباوەڕتان بە خوای گەورە(ﷻ) و ڕۆژی دوایی بمێننەوە، وەکو پێغەمبەر(ﷺ) بە، بەردەوام بە و بمێنەوە لەسەر یادکردنەوەی خوا و ورەت نەڕمێ ...

هەروەها خوای گەورە(ﷻ) لە قورئانی پیرۆز دەفەرموێ: (الزين من قبلكم) واتە (ئەوانەی لە پێش ئێوە بوون). کە دەفەرموێ: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ﴾[1].

واتە: خوا بەڵێنی دڵنیا بەخش و تەواوی داوە بەوانەی کە باوەڕیان هێناوە لە ئێوە و کاروکردەوەی چاکیان ئەنجامداوە، کە لە ئایندەیەکی نزیکدا جێنشین و پایەداریان دەکات لەسەر زەوی دا هەر وەك چۆن ئیماندارانی پێش ئەمانی جێنشین کردووە ...)[2].

کاتێك تۆ ئامانجێکت مەبەستە، هێنانەوەی

[1] النور: ٥٥.

[2] تەفسیری ئاسان.

نموونـەکان پاڵپـشتیەکە بـۆ کـرداری پرۆگرامـسازی بـۆ بەدەست هێنانی ئەم ئامانجە...

٢. خەیاڵ کردن:

ئـەوە کـارێکی گرنگـە مانـای کردنـەوەی دەرگـای خەیاڵە لە لایـەن ئـەو کەسـەی کـە دەیـەوێ گۆرانکـاری ئـەو شـتە بکـات کـە ئامانجییـەتی، یـاخود پرۆگرامکـار (پرۆگرامسان) دەرگای خـەیاڵی ئـەو کەسـە دەکاتـەوە کـە دەیەوێت بیگۆرێت، خەیاڵکردن چەند دیمەنێك بە مێشکی کەسـەکە دەبەخـشێت کـە ڕەنگـە ببێتـە هـۆی هانـدان بـۆ ئەنجامدانی کارێك یـان وازهێنـانی، هـەر وەك ئـەو پیاوەی کە حـەزی لـە زینا کردن بوو چۆن پێغەمبـەر(ﷺ) خـەیاڵی کار پـێ کرد کاتێك پـێ ی فـەرموو (ڕازی دەبیت بۆ دایکت یان خوشکت.... ؟!).

هـەروەها پێغەمبـەر(ﷺ) تـاکو یاوەرەکـانی جـێگیر بکـات لـە کـاتی جـەنگی خەنـدەق یـاخود ئـەحزاب و تـاکو ئیلـهامی ئومێـدیان پـێ ببەخـشێ لـەو سـاتە ترسـناکەی ژیانیـان کـە کافرەکـان لـە هـەموو لایـەك دەوری شـاری

Scanned with CamScanner

(مەدینە) یان داوە.

ئایـا لـەو کاتـەی خەنـدەقیان هەڵدەکەنـد و لـە ساتەکانی مردن دا بوون پێغەمبەر(ﷺ) چی پێ فەرموون؟!

پـێ‌ی فـەرموون (فـەتحی فارس کـرا، فـەتحی شام کـرا) خوایـە گیـان لەوکاتـەدا پێغەمبـەر(ﷺ) و یاوەرەکـانی ئابلوقە درابوون...

پێغەمبـەر(ﷺ) لـەو کاتـەدا پـێ یـان دەفـەرمووێ (فەتحی فارس کرا، فەتحی شام کرا). لـە کاتێکدا کـە لـەو سـاتەدا تەنانـەت توانـای جـێ بـەجێ کردنـی پێداویستیەکانیشیان نەبوو!!!

بە هەمان شێوە پێغەمبەر(ﷺ) لە شاری مەدینە بوو و یـاوەرە سـەرکردەکانیش (خوایـان لێ ڕازی بێـت) لـە جـەنگی موئتـەدا بوون لەسـەر سنووری خـاکی ئوردن بە پـەیامی پـەروەردگاری فـەرمووی (کاتێك دەیوویـست لـەو کاتـەدا خـەیاڵی یاوەرەکـان بجولێنـی):

ها ئەوە (زەیدی کوری حاریسە) شەهید کرا کە ئەو

Scanned with CamScanner

(سەرکردەی یەکەم) بوو، ها ئەوە ئێستا لە بەهەشتە و (جەعفەر) ئالاکەی لێ وەرگرت وا دەجەنگێ و ئەوانیش لە دژی دەجەنگن، ها ئەوان دەستی ڕاستیان بڕی و ئالاکەی بە دەستی چەپی گرت، ها ئەوان دەستی چەپیان بڕی و ئالاکەی بە هۆی (نێوان هەردوو قۆڵی) ڕاگرت، ها ئەوە لێیان دا و شەهیدیان کرد، ها ئەوەتە من دەیبینم لە بەهەشت دەفڕێ و خوای گەورە(ﷻ) هەر دوو دەستی بە دوو باڵ بۆ گۆڕی بە هۆیانەوە دەفڕێ لە بەهەشت ... هتد.

بۆچی ئەم هەڵوێستە و ئەم فەرموودەیە لە شەرعی ئیسلام و شەرعی خوا؟!

ئایا بۆ جولاندنی خەیاڵ و خەیاڵ کردن نی یە؟!

بۆچی خەیاڵکردن و جولاندنەوەی خەیاڵ کردن؟!

بۆ بە دەستهێنانی ئەو ئامانجەی دەمانەوێ بە دەستی بهێنین بە دڵنیایی و خۆگری یەوە دوور لە ترس و شك و گومان...

Scanned with CamScanner

بەم شێوەیەی ئەو کەسەی کە سکاڵای هەیە لە خراپی مامەڵەی هاوسەرەکەی، پێویستە لە کاتی سووربوونی لەسەر گۆڕینی سروشتی هاوسەرەکەی بە هەنگا و پڕۆگرام پێغەمبەر(ﷺ) بە نموونە وەربگرێت و پێویستە خەیاڵی بجولێنێ بۆ خەیاڵ کردنی حاڵەتی گۆڕینەکە کە هاوسەرەکەی گۆڕاوە و ئێستا سروشتی باشە بەو شێوەیەی کە دەتەوێت. بەم شێوەیەش ئەو کەسەی دەیەوێت ببێتە خاوەنی دامەزراوەیەکی گەورە یاخود کۆمپانیایەکی مەزن، پێویستە خەیاڵ بکات کە چۆن ڕەفتار و مامەڵە دەکات لە کۆمپانیاکەی و هەرچەندە خەیاڵ گەورە بوو و رووبەرەکەی فراون بوو ئەوا هەوڵدانی بێ ووچان بۆ گۆرانکاری خێراتر و ئاسانتر دەبێت...

٣.کات:

یەکێکە لە بنەماکانی پڕۆگرامسازی، بەدەستهێنانی ئامانجەکان و گۆرانکاریە پێویستیەکان بەبێ دیارکردنی کات و بەبێ بەرنامەیەکی زەمەنی

Scanned with CamScanner

ناكرێت بۆ ئەوەی لەو ماوە زەمەنیەدا مرۆڤ تێکۆشان و کارەکەی خۆی بپێوێت و ئاراستەی ژیان یاخود کارەکانی دیار بکات تاکو پەرتەوازە و فەوزا نەبێت یاخود تاکو لە زەحمەت و ماندوویی و لە لەدەست دانی کات دوور بێت...

ئیسلام زۆر گرنگی بە کات داوە نەوەك هەر تەنها گرنگی دان بەڵکو بنەمایەکی سەرەکی یە.

بۆ نموونە ناڵێت نوێژ بکەن و بەس: بەڵکو دەڵێت پێنج جار لە رۆژێك هەروەها دەڵێت: نوێژەکان لە چەند کاتێکی دیارکراوە، سەرەرای ئەمەش ڕکاتەکانیشتی دیارکردووە و نەیووتووە رکوع ببەن و سوجدە ببەن لە نوێژ بە تەنها، بەڵکو ماوەی ڕکوعی دیارکردووە بە قەدەر (سبحان ربي العظيم) و بەقەدەر سێ جار ووتنەوەی ... هتد و بە هەمان شێوە بۆ عیبادەتەکانی تریش ...

هەروەها نموونەیەکی تریش پرسیارکردنی

Scanned with CamScanner

پێغەمبەر(ﷺ) لە پەروەردگاری ﴿مَتَى نَصْرُ اللَّهِ﴾[1] کەی سەرکەوتنی خوا دێت ؟ مانای وایە: قوربانی دان و ئازار چەشتن ماوەیەکی زەمەنی هەیە کە خەڵك بەرگەی تیادا دەگرن هەرچیان بەسەر بێت، کاتەکە کراوە نی یە بە بێ پێوەری زەمەنی، پێویستە کۆتایی بەرجەستە بێت. کەواتە کەی؟!

پەروەردگار یاخود پێغەمبەر(ﷺ) ڕەزامەند نەبوونە بەوەی جەنگ لە چوارچێوەی بەرنامەیەك بێت کە زەمەن و کاتی دیارکراوی نەبێت، یاخود بە بیانووی ئەوەی ئەنجامەکان لەسەر خوای گەورەیە(ﷻ) بەرنامەیەکی کراوە و نادیاری هەبێت ...

نموونە: پێغەمبەر(ﷺ) لە جەنگی (موئتە) کە سوپای ئامادە و پڕ چەك کرد، زەیدی کوری حاریسەی بە سەرکردەی یەکەم دانا پاشان جەعفەری کوڕی ئەبو تالب. پاش ئەو عەبدوڵڵای کوڕی ڕەواحە پاش ئەویش سوپا بە کەسێکی تری پێشنیار کرد کە خالیدی کوڕی وەلید بوو

---

[1] البقرة: ٢١٤.

Scanned with CamScanner

بۆ جێ بەجێ کردنی پلانی کشانەوەی زیرەك...

بابەتەکەی ئێمە لێرەدا پێغەمبەر(ﷺ) خشتەیەکی زەمەنی دانا بۆ جێ بەجێ کردنی ئامانجێك کە گەیاندنی هەرەس و زیان بوو بە دوژمن، ئەگەر بەدی نەهات ئەو کات موسڵمانەکان پێشنیاری یەکێك دەکەن بۆ ئامادە کردنی پلانی کشانەوە. پێغەمبەر(ﷺ) نەیفەرموو: ئەی عەلی تۆش برۆ، دوای عەلی عوسمان برۆ، دوای ئەویش زوبێر پاشان تەڵحە ... هتد تاکو گشت هێزی سەرکردە موسڵمانەکان بەکاربیات بە بیانوی هەر دەبێت سەرکەوین ...

پێغەمبەر(ﷺ) خشتەیەکی زەمەنی دانا بە سێ سەرکردەی دیار کرد و بەو سێ سەرکردەیە توانای موسڵمانەکان و توانای دوژمن دەپێورێت و پێویست بە تێئالأن ناکات ئەگەر توانایان نەبێت، لێرەدا پێغەمبەر(ﷺ) هەڵسا بە دیارکردنی خشتەیەکی زەمەنی و کارەکە بەسەرکەوتوویی بە ئەنجام گەیشت، هەروەها ئەم کارەی پێغەمبەر(ﷺ) ناونبێین (گۆڕانکاری یاخود ڕاستکردنەوەی پلان) کە وەك باسمان کرد بنەمایەکە لە بنەماکانی

Scanned with CamScanner

پڕۆگرامسازی (شلگێڕی)...

هەمان ووتە بۆ ئەوە کەسەی دەیەوێت گۆڕانکاری لە خودی خۆی بکات، هەر قۆناغێك و هەر نەریتێکی نێگەتیڤ کە دەتەوێت بیگۆڕیت دەبێت پلانێکی زەمەنی بۆ دابنێی، بۆ نموونە نەریتی جگەرەکێشان لە چوارچێوەی زەمەنێك و نەریتی مانەوەی شەوان لە چوارچێوەی زەمنێك و نەریتی ئەم و ئەم و ئەم ...

وا بە باش دەزانرێ هەردەم زەمەنەکە بە نووسین بنووسرێتەوە لەگەڵ ئەو ئامانجەی کە دەمانەوێت بە دەستی بهێنین و هەموو ڕۆژێك کەسی پەیوەندار سەیری بکات بۆ نوێ کردنەوەی تواناکانی، چەند ژیرە و چەند جوانە کە بەتەنیا دانیشێ و لە پەڕاوێکی تایبەت خشتەی باشەکانی و خراپەکانی بنووسێت تاکو گەشە بە لایەنە باشەکانی بدات لە چوارچێوەی بەرنامەیەکی زەمەنی دیارکراو، هەروەها گۆڕانکاری لە خراپەکانی بکات لە چوارچێوەی بەرنامەیەکی زەمەنی دیارکراو.. لەو کاتەدا کرداری ژیانێکی جوان و ڕژد دەست پێدەکات لە ژیانی هەریەك لە ئێمە...

Scanned with CamScanner

٤. نزا و پارانەوە:

بنەمایەکی سەرەکی یە لە بنەماکانی پڕۆگرامسازی، بە دەست هێنانی ئەنجامی هەنگاوەکان و ئامانجەکان بە دەستی خوای گەورەیە (ﷻ) و ئەو خاوەنی مۆڵەت دانە بۆ بە دەستهێنانی هەر شتێك جا مرۆڤ هەر چەندە هەوڵ بدات لە داهێنانی زمانێکی کاریگەر.

بۆ نموونە ئەگەر سەیری ئەم ئایەتەی خوای گەورە (ﷻ) بکەین دەبینین دوعا و نزا و پاڕانەوە لە پشت ئەو کەسەیە کە بەرزترین و مەزنترین ئامانجەکانی دەوێت:

﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلاً مَا تَذَكَّرُونَ﴾[١].

واتە: ئایا کێ یە جگە لە (زاتی پەروەردگار) کە بێت بە هانا و هاواری لێقەوماو و بێ داڵدەوە، کاتێك کە نزا دەکات و لێی دەپاڕێتەوە، ئەوسا بەلاّ و ناخۆشیەکان

---

[١] النمل: ٦٢.

Scanned with CamScanner

لا دەبات و دەتانکاتـە نیشتەجێ و جێنـشین لـە زەویـدا، ئایا ڕەوایـە لەگـەڵ ئـەو زاتـە خـوای تـر هـەبێت؟! کـەمێك یاداوەری وەرگرن و تێفکرن و بیرکەنەوە ...[1].

- لە پێناو ئەم ئامانجە بەرزانە کە ناکرێت بە بێ بنـەمای نـزا و پارانـەوە - خـوای گـەورە (جل جلاله) نـزا و پارانەوەی کردۆتە عیبادەت - کاتێك دەفـەرموێت: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾[2].

واتە:(ئـەی خـەلکینـە) پـەروەردگارتان دەفـەرموێت: ئێوە هانا و هاوار بۆ من بێنن دوعا و نزاتـان گیرا دەکـەم، چونکە بە ڕاستی ئەوانەی خۆیان بە گـەورە دادەنێن و من ناپەرستن، بـە سەرشـۆڕی و خەجاڵـەتی و کزیـی و بچوکییەوە دەخرێنە ناو ئاگری دۆزەخەوە...[3].

بەڵام ئـەو کەسـەی نزا و پارانـەوە لـە خـوای گـەورە

---

[1] تەفسیری ئاسان.

[2] غافر: ٦٠.

[3] تەفسیری ئاسان.

(ﷻ) ناکـات ئـەو خـۆی بـە گـەورە دەزانێـت بەرامبـەر عیبـادەت کردنـی خـوای گـەورە (ﷻ)، لێـرەدا عیبـادەتی دوعا و نزا فەرز کراوە لە لای خـوای گـەورە (ﷻ) و فەڕزە لەسەرمان بۆ بە دەستهێنانی خێر و بە دەست هێنانی ئەو ئامانجـەی کـە دەمانـەوێت بـە دەسـتی بهێـنین هـەر وەك خوای مەزن سەبارەت بەو کەسانەی داوای فـەزڵ و خێـر و ئامانجەکان دەکەون دەفەرموێ: ﴿وَسْئَلُوا اللَّـهَ مِـنْ فَـضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً﴾[1].

واتـە: هەمیـشە و بـەردەوامیش داوای بەخـشش و بەهرەی خوا بکـەن، بەراسـتی خـوا هـەمیش و بـەردەوام بە هـەموو شـتێك زانایـە[2]. خـوای دلۆڤـان دوعـا و گـەران بـە دوای زانستی بەیەکـەوە بەستۆتەوە تـاکو هـیچ کەسـێك وا گومـان نـەبات کـە دەتـوانێ تـەنها بـە هـۆی زانـستەکەی وویستەکانی بە دەست بهێنـێ بەبێ پـەنا بردنـە بەر دوعا کردن لە خوای گـەورە (ﷻ) هـەروەك دەفـەرموێ: ﴿إِنَّ اللَّـهَ

---

(1) النساء: ٣٢.

(2) تەفسیری ئاسان.

Scanned with CamScanner

﴿كَـانَ بِكُـلِّ شَـيْءٍ عَلِيمـاً﴾[1] دەلالەتە كەوا زانستی خوای گەورە (ﷻ) زۆر گەورەتر و مەزنتر و گشتگیرترە لە هەر زانستێك كە بەخشیوویەتی بە بەندەكانی...

هەمان بیرۆكە لە فەرمودەی خوای گەورە (ﷻ):

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[2].

واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لە خوا بترسن و پارێزگار بن، لە ڕێگەی هەموو هۆكار و كردەوەیەكی چاكەوە هەوڵ بدەن (ڕەزامەندی ئەو زاتە بە دەست بهێنن)[3].

ئامراز و هۆكار بەبێ خوای گەورە (ﷻ) هیچ بەدەست ناهێنێ، جا ئەم ئامراز و هۆكارە چ جۆرێك بێت و شێوەی هەر چۆنێك بێت ...

خوای گەورە (ﷻ) دەربارەی ئامانجەكانی دوعا و

---

[1] النساء: ٣٢.

[2] المائدة: ٣٥.

[3] تەفسیری ئاسان.

Scanned with CamScanner

نـزا و پارانــەوە و پێویــستی دوعــا وەك بنەمایــەك كـە پێویـستە بـەكاربهێنین دەفـەرموێ: ﴿قُـلْ مَـنْ يُنَجِّـيكُمْ مِـنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَـةً لَـئِنْ أَنْجَانَـا مِـنْ هَـذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٦٣﴾ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ﴾[1].

واتە:

٦٣: پێیان بڵێ: كێ فریاتان دەكەوێت و ڕزگارتـان دەكات لە تاریكستانی ووشكانی و دەریادا (كاتێ كە گیر دەخۆن) و بە كەساسی لێ ی دەپارێنەوە، بە نهێنی هانـای بـۆ دەبـەن (بـەڵێن بـە خـوا دەدەن و دەڵـێن) ئەگـەر لـەم تەنگانەیە رزگارمان بكات بە دڵنیایی یەوە دەچینە ڕیزی سوپاسگوزارانەوە..

٦٤: تـۆش پێیـان بڵـێ: هـەر خـوا (لـەو تەنگانەیـە) رزگارتـان دەكـات، وە لـە هــەموو تەنگانەیــەكی تـریش، كەچی پاشـان (زۆربـەتان) هـاوەڵ و شـەریكی نـاڕەوای بـۆ بڕیار دەدەن[2].

---

[1] الانعام: ٦٣ — ٦٤.

[2] تەفسیری ئاسان.

Scanned with CamScanner

لـەم پێناوەدا دوعـا و نـزا عیبادەتـە و شـتێکی لاوەکـی نـی یـە لـە ئیـسلام دا هــەر وەك پێغەمبـەر(ﷺ) دەفـەرموێت: ((الـدعاء هـو العبـادة)) واتـە: دوعـا کـردن عیبادەت کردنە...

٥. ئارامگرتن:

چەند دوعا و نزامان لە خوای گەورە (جل جلاله) کرد و ئیجرائاتی پێویستمان بۆ پڕۆگرامکردنی کارەکە وەرگرت، هـــەروەها چـــەندە پلانمـــان دارشـــت و تێفکـــرین و ماندووبووین بە ئومێدی گۆڕانکاری، ئەوە گشتی چۆن بوو؟

یاخود چ ناوێك لەو ئەرکە دەنێیت هەر لە دەست پێکردنـی کـارێکی رێـك و پێـك تـاکو کۆتـایی کارەکـە کـە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین سەرەرای دوعا کردن؟

نـاوی دەنـێین (ئـارامگرتن) و ئـارامگرتن نەبووایـە ئـەوا کارەکـەمان تـەواو جـیٚ بـەجیٚ نـەدەکرد وپاداشـتمان وەرنــەدەگرت. ئــارامگرتن عیبــادەتێکی ئــایینی گرنگــە پێمـان دەڵێـت: پێویـست بـە پەلـەکردن و شـێوان ناکـات

Scanned with CamScanner

یاخود بەبێ پلانێکی تۆکمە و دروست ناگەیت بە ویستەکانت، چونکە ئەوە پێچەوانەی ئارامگرتنە کە وا دەکات بەرگەی زەحمەتیەکانی بەدەستهێنانی خواستەکان بگریت، هەروەها ئارامگرتن گرنگە بەشێوەیەك کە ڕەتی ئەوە نەکاتەوە کە تۆ خۆت ببەستیەوە بە کاتی دیارکراو بۆ بەجێ گەیاندنی ئەرکەکان و کارەکان و ئامانجەکان چونکە ئەمانە لە بنەڕەت دا بەرنامەیان کراوە نی یە بەبێ ڕێکخستنێکی زەمەنی.

دەربارەی ئارامگرتن خوای گەورە (ﷻ) دەفەرموێ: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[1].

واتە: بەڕاستی تەنها خۆگران (ئارامگران) پاداشتیان بێ سنوور و بێ ئەندازەیە ...[2].

٦. یاد کردنەوە (زیکرکردن):

بنەمایەکە کە پێویستە پڕۆگرامساز دەست بەرداری نەبێت چونکە ئەو روحی کارەکانمانە لە کاتی

---

[1] الزمر: ١٠.

[2] تەفسیری ئاسان.

Scanned with CamScanner

هەڵسانمان بە هەنگاوەکان و ئیجرائاتەکانمان، هەروەها پاڵپشت و یارمەتیدەرێکی بەهێزی نزا و دوعایە بە شێوەیەك یادکردنەوە دەبێتە هۆی ئەوەی خوای گەورە (ﷻ) یادمان بکاتەوە وەك دەفەرموێ: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلا تَكْفُرُونِ﴾[1].

واتە: (دەی کەواتە)(ئەی ئیمانداران یادی من بکەن، منیش یادی ئێوە دەکەم، وە سوپاسگوزاری من بن و سوپاس ناپەزێر و ناشوکر مەبن)[2].

هەروەها عیبادەتێکە بە دڵەکان دەکرێت نەوەك بە جەستە هەر بۆیە مەرجە زۆر ئەنجام بدرێت ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْراً كَثِيراً﴾[3].

واتە: ئەی ئەو کەسانەی ئیمان و باوەڕتان هێناوە زۆر زۆر یادی خوا بکەن (هەمیشە ناوی پیرۆزی ئەوتان لە یاد بێ لە دڵ و دەروونتان جۆش بخوا و بێتە سەر زارتان)

---

(١) البقرة: ١٥٢.

(٢) تەفسیری ئاسان.

(٣) الاحزاب: ٤١.

(١).

هەروەها بەڵگەشە کەوا ئامانجەکانمان بۆ بەدەست دەهێنێ، هەروەها ئامانجە گەورەکان کاتێك خوای گەورە (جل جلاله) دەفەرمووێ: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيراً وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْراً عَظِيماً﴾[٢].

واتە: ئەو پیاو و ئافرەتانەی کە زۆر یادی خوا دەکەن، بەخشین و لێبوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێ سنووریان لە لایەن خوای گەورە (جل جلاله) بۆ ئامادەکراوە[٣].

ئایا کەس هەیە ئامانجی لێخۆشبوون نەبێت لە ژیانیدا؟!

ئایا کەس هەیە ئامانجی بەدەست هێنانی پاداشتی مەزن نەبێت جا هەر چۆنێك بێت و هەر چەندبێت؟!

پرسیارتان لێدەکەم چۆن پێغەمبەر ئیبراهیم (عليه السلام)

---

(١) تەفسیری ئاسان.

(٢) الاحزاب: ٣٥.

(٣) تەفسیری ئاسان.

Scanned with CamScanner

له ناو ئاگرەکە هاتە دەرەوە؟! بەڵکو چۆن ئاگرەکە بووە سارد و سەلامەت؟!

ئایا بە ووتنی: ﴿حسبي الله ونعم الوكيل﴾ نەبوو کاتێك پشتی بە خوا بەست؟! ئایا ئامادەگی ترس لە دڵی حەزرەتی ئیراهیم (علیه الصلاة والسلام) واینەکرد چەقۆ نەبڕێت کاتێك لەسەر ملی ئیسماعیلی کوڕی دانا؟ ئایا هیچ ئامادەگی زیاتر هەیە لەمە کە کوڕی خۆی سەرببڕێت بۆ قوربانی لە پێناو خەونێك کە بینی بووی یاخود پەیامێك کە بۆی هاتبوو؟!

بەڵام باس لە فەرموودەی خوا دەکەین کە دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيراً لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[1].

تۆ سەیر بکە: لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ دوژمن بۆ سەرکەوتن بەسەریدا پێویستت بە یاد کردنەوەی خوا هەیە.

---

[1] الانفال: ٤٥.

Scanned with CamScanner

من پرسیار دەکەم:

چـۆن مرۆڤێکـی ژێـر پـلان دادەڕێـژێ بـۆ کـار و ئامانجەکانی بەبێ ئەوەی ڕوحێك بدات بە پلانەکەی تاکو پلانەکـەی زینـدوو بێـت نـەوەك مـردوو، هـەر بۆیـە پێغەمبـەر(ﷺ) دەفـەرموێ: (نموونـەی ئـەو کەسـەی یـادی خـوای پـەروەردگار دەکاتـەوە لەگـەڵ ئـەو کەسـەی یـادی پەروەردگاری ناکاتـەوە وەکـو نموونـەی زینـدوو و مـردوو وایە).

– لەبەر ئەوەی باسمانکرد کە پێویستە بگەین بە ئامانجـەکانمان بـە ئاسـانترین وە باشـترین وە خێراتـرین ڕێگا بۆ ئێمە دڵنیاتـان دەکەینـەوە کـە یـاد کردنـەوەی خـوا یارمەتیـدەرە بـۆ ئـەم مەبەسـتە، ئـەو کەسـانەی یـاد کردنـەوەی خـوا بـەکاردەهێنن ئـەوا ئـەو لـە لایـەنی خـواوە پارێزراو دەبێت وە لـەکاتی جێ بـەجێ کردنـی پلانـەکانی هـەنگاوەکانی خێراتـر و گـەورەتر دەبـن، وە کارەکـانی بـۆ ئاسـان دەبێـت هەربۆیـە پێغەمبـەر(ﷺ) لـە فەرموودەیـەکی قودسی دا دەفەرموێت: (خودای گەورە دەفەرموێت من لە

Scanned with CamScanner

جێگەی گومانی بەندەکانم وە من لەگەڵی دام ئەگەر یادی کردم، ئەگەر لە دەروونی خۆیدا یادی کردم من لە لای خۆم دا یادی دەکەم، وە ئەگەر لە نێو کۆمەڵێک یادی کردم من لە نێو کۆمەڵێکی باشتر یادی دەکەم.

هەروەها یادکردنەوەی خوا چۆن روح و ئامرازێکە کە پێویستە هەر بەم شێوەش ئامانجە هەروەك چۆن لە ئایەتی رابردوو باسمان کرد وەك پێشەنگ و نموونە وەرگرتن پێویستە وەك خوای گەورە (جل جلاله) دەفەرمووێت: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾[1].

واتە: بەراستی لە پێغەمبەر(ﷺ)ی خودا چاکترین نموونەی تەواو و رێك و پێك بەدی دەکرێت تا چاوی لێبکەن و وە شوێنی بکەون، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە (ڕەزامەندی) خوایان مەبەستە (سەرفرازی) قیامەتیان ئاواتە (هەمیشە و بەردەوام) یادی خودا بە زۆری ئەنجام

---

[1] الاحزاب: ٢١.

Scanned with CamScanner

دەدەن و (زمانیان پاراوە بە یادی ئەو)[1].

یادکردنەوەی خوا ئامانجێکە کە ئامانجەکانی تر دەژێنێتەوە هەروەك پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێت: (ئایا پێتان ڕابگەیێنم بە باشترین کردەوەتان وە پاکترینیان لە لای مەلیکتان وە بەرزترینیان لە پلەکانتان وە خێرتربێت لە بەخشینی زێر و پارە وە خێرتربێت بۆتان لەوەی دوژمنانتان توش بێت و لە ملیان بدەن و لە ملتان بدەن؟! ووتیان بەڵێ: ووتی: یادی کردنەوەی خوای گەورە (ﷻ) بکەن).

---

[1] تەفسیری ئاسان.

Scanned with CamScanner

دروستبوونی زانستی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری

لە پەڕاوەکانی پێشتر هەرچی باسمان کرد دەربارەی زانستی پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری هێمایەکی بڕاوەیە کە دەیسەلمێنێ ئەم زانستە لە هەناوی شەریعەتی ئیسلام لە دایك بووە، هەروەها بەرهەمی بیرکردنەوەی ئیسلامە، ئەم هەقیقەتە وامان لێناکات باس لە رۆڵی هەردوو زانای ئەمەریکی (دکتۆر جۆن گارندر) زانای زمانەوانی و (گارندر باندلەر) زانای بیرکاری وپڕۆگرامسازی نەکەین کە لە سالأنی حەفتاکان یەکەم کەس بوون ئەم زانستەیان دارشت.

بەلأم زانای عێراقی (محمد تکریتی) ئەم زانستەی ناونا (ئەندازەی دەروونی)...

من لەم لێکۆڵینەوەیەم دا پارێزگاریم لە ناوەکانی کردووە و پێناسەکانم لەسەر بنەمای ناوەکان دارشتووە، ئەوەی لای من گرنگ بوو رێکخستن و گەشەپێدانی ئەو

Scanned with CamScanner

شتانەی ئەوان دایان ڕشتبوو هەروەها پێکەوە کۆک بووین لەسەر چۆنیەتی زنجیرە بەند و پۆلێنکردن و داڕشتنی ئەم زانستە.

هەروەها من یەکەم کەس بووم هەڵسام بە ئیسلام کردنی تەواوی ئەم زانستە، من هەڵسام بە نمایشکردنی بەڵگە ئیسلامیەکان بە ڕێگەیەکی زۆر شیاو، سوپاس و ستایش بۆ خودای پەروەردگاری جیهانەکان وە داوای لێدەکەم ڕاستگۆ و ڕاست بم لە ووتن و لە کردەوەکانم.

لە لایەکی تر گرنگ ئەوەیە من ناوم لەو زانستە دەنێم (زانستی هەنگاوەکان) چونکە زانستێکە بە شێوەیەکی سەرەکی پشت دەبەستێت بە دانانی وە ریزکردنی هەنگاوە دیارکراو وسنووردارەکان بۆ گەیشتن بە ئەنجام کاتێك ئامانجێکی دیارکراوی هەبێت...

ئەم زانستە و وویستەکانی جێناهێڵێ بۆ بیردۆزەکان و فەلسەفە، بەبێ ڕێکخستن و دابەشکردن و بیردۆزکردن فەلسەفەکردنی...

هەروەها ئەم زانستە (زانستی هەنگاوەکان) بە بەرجەستەکراوی دەبینین لەبەشی کردارەکی کە چەندین

Scanned with CamScanner

ڕێنمایی و هۆشداری و وورپاکردنەوەی تێدایە، هەنگاو به هەنگاو (١ – ٢ – ٣ ... هتد).

ئەگەر بێت و ڕێنماییەکان و هۆشداریەکان و وورپاکردنەوەکان ریزبەند نەکرابان و بەشێوەی پەخشان داڕێژرابووایە ئەو کات بێ کاریگەر دەبوون وە توانای پرۆگرامکردنی دەروونی نەدەبوو چونکە رووت دەبوو لە شێوازی قەناعەت پێ کردن قەناعەت قبوولی ووتاری پەخشان ناکات بەڵکو قبوولی ووتەیەکی ریزبەند و پرۆگرامکراو دەکات.

بۆیە من ئەم زانستە بە (زانستی هەنگاوەکان) پێناس دەکەم کە بریتی یە لە: زانستێك فێرمان دەکات چۆن وێنە و نەخشەی هەنگاوەکان داڕێژین بۆ بەدەست هێنانی وویستەکانمان یاخود بۆ بەدەستهێنانی گۆڕانکاریەك یاخود بۆ پێکانی ئامانجێکی دیارکراو لە هەر بوارێك لە بوارەکانی ژیان...

Scanned with CamScanner

› pdf کتێبخانەی

CLOSED GROUP · 122K MEMBERS

Announcements Photos Events Files Albums

Write something... LIVE

Scanned with CamScanner

بەشی پراکتیکی

Scanned with CamScanner

دەروازی بەشی پراکتیکی

ئێستا دوای بەشی تیۆری ئەکادیمی ساکاری پڕۆگرامسازی زمانەوانی دەماری کە من زیادەیەکی تازەم خستە سەری وەك هەوڵێك بۆ جۆشدانی موسڵمانان لەم جیهانەدا بۆ بەکارهێنانی ئەم زانستە لە ڕێچکە ڕاستەکەی کە فڕوفێڵی تیادانی‌یە و رووتە لە هەر جۆرێکی یاریکردن بە ئەقڵی خەڵکی.

دوای ئەم بەشە پێویستە بچمە بەشی پراکتیکی وەك هەوڵدانێکی متمانە پێکراو بۆ گواستنەوەی ئەم زانستە بۆ کردار و جێبەجێ کردن و پێ دادەگرم لەسەر سەرکەوتن، و بە دەستهێنانی سەرکەوتن لە ڕێگەی ڕێنماییکردنیان بە چەند هەنگاو و ڕێگەو ئامرازێك کە دەستپێدەکات بە ڕزگارکردنیان لە نائومێدی و نیگەرانی و دڵە ڕاوکێ و هاوشێوەکانیان تا دەگاتە بەرزتر لە مانە لە چۆنیەتی پلاندانانی ڕێکوپێك و وێنە کێشانی وورد بۆ ئامانجەکان و بەرو بوومی چڕو پڕی سەرکەوتن..

Scanned with CamScanner

بابەتەکان گشتین و دەتوانین جێبەجێیان بکەین لە گشت لایەنەکانی ژیان، لە خودی خۆمان، لە خێزانمان و لە ژیانی هاوسەرێتی، لە کارکردن و لە خوێندن و لە بەرزترین ئاستی دامەزراوەکان و لە پەیوەندیە گشتیەکان...هتد.

ئەو کەسەی هەنگاو دەنێ بەرەو سەرکەوتن لەم کتێبەدا دەدۆزێتەوە کە خۆی مرۆڤێکی مەزنە، مەزنیەکەی لەوە دروست دەبێت کە ئەم هەقیقەتە دەزانی کەوا دوژمنی یەکەمی بریتی یە لە دەروونی خۆی و پێویستە بە جورئەت و ئازاییەوە لێی دەرباز بێت...

بۆ لێی دەبازنەبێت ئەگەر بێتوو پێشتر گوناح و سەرپێچی و هەڵەشی کردبێ و هەرەسی هێنابێ!

بۆ نا! لە کاتێك ئەو مەزنەو شکۆدارە چونکە خوای گەورە فەرمانی بە گشت فریشتەکانی کرد کڕنۆشی بۆ بەرن لە ناویاندا فریشتەی مردنیش کە زاڵە بەسەر هەموو شت جگە لە خوای گەورە...

Scanned with CamScanner

جارێکی تر...وەرە... هەر ئێستا دەستپێبکە و پێشبڕکێ بکە لە گەڵ سەر کەوتووان، هەروەك چۆن سەرکەوتن چاوەڕوانی ئەوان بوو، بە هەمان شێوە چاوەڕوانی تۆشە...

تەنها خەیاڵ بکە....

- ✓ بابەتەکە گەورەیە من توانام بەسەریدا نییە.
- ✓ دووربکەوە لە شەڕ و گۆرانی بۆ بڵێ.
- ✓ سەیری فلان بکە چی بەسەر هات، چونکە ویستی هەموو بوونەوەر لەسەر شانی خۆی هەڵگرێت.
- ✓ ئایا تۆ گەردوون دەگۆڕیت؟
- ✓ وازبهێنە لەو خەیاڵانە.
- ✓ کەسانی تر لە تۆ زیرەك تر بوون و چیان نەکرا.

Scanned with CamScanner

یەکەم: جەنگێک دژی ووشەکان

بەدڵنیاییەوە خەیاڵکردنەکەت جەنگێک بوو لە نێوان خۆت و دەروونی خۆت دا. خەیاڵکردنەکەت گەشتێک نەبوو تا ئەو کاتەی هەستتکرد بە ترسناکی ووشەکان کە هەستی گۆڕانکاری لە ناختدا بە ئاگاهێنایەوە، ئەو گۆرانکاریەی کە ئیرادەت دەیەوێت بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن..

ئێستا... چەند ووشەیەکی ژەهراوی ترت بۆ نمایش دەکەم کە لەوانەیە ئیرادەی گۆڕانکاری و سەرکەوتنت بکوژێت جا سەرچاوەکەی خودی خۆت بێت یاخود کەسانی تر وە یاخود شرۆڤەکانی هەندێک لایەنی ئەو واقیعەی کە تیایدا چەندین نائومێدی سەر هەڵدەدات، بەهەمانشێوە چەندین جۆشدان و ئومێد تیایدا دەدرەوشێتەوە...

ئێستا دەست بکە بە پڕۆگرامکردنی خۆت بەرەوە بێزار بوون و رقلێبوونەوەی ئەم ووشە ژەهراویانەی کە

Scanned with CamScanner

نمایشت دەکەم..

بە هیوا و ئومێدو بینینی ئایندەیەکی گەشاوە و سەرکەوتوو لە دژیدا بچەنگە، دەی وەرە دەست بکە بە خوێندنەوەی ئەم ووشە ژەهراویانە و جەنگەکە مەدۆڕێنە:

١.کاتی پێویستمان نی‌یە.
٢.ئەو مەسەلەی‌یە گران لەسەرم دەوەستێ و پێویست ناکات.
٣.پێشتر ئەم شتەم تاقی کردۆتەوە و سەرکەوتوو نەبووم.
٤.پێویست بەم بیرۆکە پڕو پوچانە ناکات..
٥.ئەم شتانە لە بەرپرسیارەتی من نی‌یە.
٦.براکەم خۆت ماندوو مەکە. دونیا ئالۆزە.
٧.وازبێنە لە زیادەڕۆیی و وەهم.
٨.ئایا تۆ توانات هەیە ئەم هەموو ئەرکە هەڵگری؟
٩.میزانیە ڕێگە نادات.
١٠. چی ماندووت دەکا. کارەکان گشتیان تەواون پێویستیان بە گۆڕانکاری نی‌یە.

Scanned with CamScanner

١١. واز لەم بیرۆکە یە بهێنە یاخود دوای بخە..

١٢. واز لەم بابەتە بهێنە باشترە لەوەی ببیە گاڵتەجار.

١٣. براکەم کێ پاڵپشتیت دەکات لە پرۆژەکانت.

١٤.لایەنە پەیوەندارەکان رەزامەند نابن لەسەر ئەمە.

١٥. ووتەکانت تەنها بیردۆز و دروشمی بریقەدارە.

١٦. واز لەوە بهێنە. زۆرمان دۆڕاند.

١٧. ئەم شتە زیاد لە پێویست سەردەمی یە.

١٨. ئەم شتە زۆر کۆنە.

١٩. ئایا من شت لە کەسانێکی لە خۆم بچوکتر فێربم؟

٢٠. ئەم کارە پارەی زۆر دەوێت و کەسیش هاوکاریتان ناکات.

٢١.

٢٢. با هەروا بە هەڵواسراوی بمێنێتەوە باشترە.

٢٣. هیچ سوود لە من دا نی‌یە.

٢٤. من هەرگیز وەکو ئەو نیم..

٢٥. براکەم باردودۆخ بۆتۆ لەبارە نی یە.

٢٦. خەیاڵاوی مەبە..

٢٧. ئایا ئێمە وەکو یاوەرەکانین؟!

Scanned with CamScanner

٢٨. ئەگەر باش بووایە باڵندە فڕێی نەدەدا.
٢٩. ئەوە بڕیاری کۆتاییمە و تکایە کەس گفتوگۆم لە گەڵ نەکات....هتد.
٣٠. من گۆناهم کرد و هەڵەم کرد چیتر سوودم نیە بۆ هیچ کارێك و سەرکەوتن.
٣١. براکەم جیهان ئەمرۆ گشتی دژی تۆیە. چۆن کاردەکەی؟! وازبهێنەو چیتر خۆت ماندوومەکە.

- (ووشەی لەم زۆرە. گشتیان بۆ مرۆڤ دوژمنن، دووچاری داڕمان و بێ ئومێدی دەکەن).
- دوای ئەم ووتانە:
- ئایا خۆت پڕۆگرام کرد لەسەر رق لێبوونەوەی و دوور خستنەوەیان لە بەرنامەی ژیانت؟!
- ئایا خۆت پڕۆگرام کرد لەسەر پێچەوانەی ئەم ووشانە کە بەرنامەی رۆژانەت پڕبن لە ووشەی ئومێد بەخش؟!

Scanned with CamScanner

دووەم: چەند چەکێك بۆ ڕێزی خۆگرتن و بەرگریکردن دژی نەخۆشی دەروونی

زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسەی بەرەو ئایندەو سەرکەوتن دەڕوات چەند چەکێکی بەهێز هەڵبگرێت بۆ بەرگریکردنی ئەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە لە ماوەی گەشتی سەرکەوتن دووچاری دەبێت وەك (خەم و دڵەڕاوکێ و شەرمینی و ترسنۆکی و بێ توانایی و شلەژان...). گرنگترین شت لە ماوەی گەشتەکەیدا ئەوەیە چەند چەکێکی دروست و گونجاو هەڵبگرێت کە توانای ڕێزی خۆگرتن و چاندنی متمانە بەخۆی پێ ببەخشێ. بەو کەسە دەڵێم کە بەرەو سەرکەوتن دەڕوات ئەم چەکانە هەڵبگرە و خۆت پڕۆگرام بکە کە بەشێوەیەکی نایاب بەکاریان بهێنی، ئەم چەکانەش بریتین لە:

١. هەرگیز خۆت بەراورد مەکە بەکەسانی تر نەوەك خۆت لە ئاستێکی نزمتر لە ئەوان دابنێی ئەگەر بێتو کەسانی سەرکەوتوو و پلە بەرز و مرۆڤی باشیش بن، بەڵکو تۆ لە ئەوان سەرکەوتوو

تر بە....

٢. لە قەدری خۆت کەم مەکەوە چونکە ئەم شتە ڕێز و متمانەت پێ نابەخشێت، بەتایبەتی چونکە ئەم شێوەیە بەردەوام واتلێدەکاتگومانی خراپت بە توانـاو بـەهرەکانی خـۆت ببـەی لـە گـەڵ دانـانی پـەرژینێکی پـڕ گۆمـان لـە بیرۆکـەی تێگـەتیڤ لـە دەروربەری خۆت..

٣. چێژ لە هەستە پۆزەتیڤەکانی نـاو نـاخی خۆت وەربگرە لە گەڵ روخانـدنی هەستە نێگەتیڤیەکان، ئەمەش بە بیرکردنەوە و گەڕان دا دەبێت بە دوای ئەو بەهرە و ئارەزووە شاراوانە دەبێت کە هەتە.

ئەمـەش ڕێزگرتنێکـی باشـت بـۆ خـودی خـۆت پـێ دەبەخـشێت و دەبێتـە چـەکێکی ڕێگـر دژی هەرشـتێك کـە ئەم هەستە بۆزەتیڤانە و ڕێزگرتنی خۆت بـۆ خـودی خۆت بروخێنێ...

٤. پیا هـەڵگوتنی کەسانی تـر بـە دیبلوماسیەت و بـە هێـز و تەوازووعـەوە وەربگـرە، هەسـتێك بـە دەروونـی خـۆت مەبەخـشە کـەوا تـۆ شـایانی ئـەم

Scanned with CamScanner

پیاهەڵگوتنـــە نیـــت، چـــونکە ئەمـــە دەبێتـــە هـــۆی ریسواکردنی خۆت و تووش بوونت بە نەخۆشی لە دەستدانی بەرگری دژی نەخۆشیە دەروونیەکان.

٥. هـــەموو شـــتێکی ســـوود بـــەخش بـــۆ خـــۆت بەکاربهێنـە لـە پێناو رێزگرتنـی خودی خۆت. وەك ئامـادەبوون لـــە کۆڕوکوبوونـــەوەکان بـــە تایبـــەتی ئەوانی شیاون بۆ ووزە و ئارەزووت. هـەروەها وەك ئامادەبوون لە بەرنامە مەشقیەکان و گـەڕان لـە نێو پەرتوکخانـەکان، چونکە ئـەم شتانە خۆیـان لـە نـاو دەروونـت دەچێنین هـەروەها لـە نێو عـەقڵی دیارو نادریـات لـە هەسـت و نەهەستەکانت لـە دوایـشدا دەبێتـە هـۆی دەرکردنـی رەفتارێك کـە پێیشبینیت نەدەکرد.

٦. تێکـــەڵاو بـــوون لەگـــەڵ کەســـانی گەشـــبین و پۆزەتیڤ شتێکی گرنگە. چونکە کـار لـە بیرۆکـە و رەفتـــار و هەلـــسورکەوتت دەکـــەن و بەشـــێوەیەکی نەهەست لێیات فێری رێزگرتنی خۆت دەبێت بـۆ سەرکەوتن بـە سـەریان، ئەگـەر ئـەم هێـزە دروست

نـەبوو، هەڵسە بـە دروسـتکردنـی و تـەنها موریـدیك مەبە بۆیان:

٧. دانپیانان بە بەهرە و تواناکانت. هەروەها فێربە کـە ڕێـز لـە بـەهرە و تواناکـانـی خـۆت بگریـت، ئـەو کەسـانەی پێـچەوانەی ئـەم شـتە ڕەفتـار دەکـەن سەرسەختترین دوژمنی خۆیانن.

٨. دەست پێشخەر بە لە هاوکاری کردنی کەسانی تـا لـە تواناتـدا هەیـە ئینجـا ئـەو کـات هەسـت بـە مـەزنی بـوونی خـۆت دەکـەیت. کاتێـك وا هەسـت دەکـەیت بـە تـەواوەتی حاڵـەتی دەروونیـت بـەرەو باشتر دەچێت.

٩. مومارەسـەکردنی ئـەو کاروچـالاکیانەی کـە خوشـتدەوێت، ئـەو کەسـانەی وازدەهێـنن لـە ئەنجامـدانی ئـەو چـالاکیانەی کـە تـام و چـێژیان پێدەبەخـشێت دووچـاری کـەموکوڕی دەبـن لـە ڕێزگرتنی خودی خۆیان...

١٠. تـاقی کردنـەوە و بـەرەنگار بوونـەوەی نـوێ بکـە، خـۆڕاگر ڕاوەسـتە لـە بەرامبەریـدا و بـەرە و

دواوە مەگـەڕێوە، بـەڵکو کـەم و کوڕیـەکان راسـت بکـەوە و گەشـەی پێبـدە تـاکو بەربەسـتەکان دەبڕیت...

١١.زیـاتر و زیـاتر و زیـاتر بخوێنـەوە، بـەڵام بـەگوێرەی بەرنامـەی گرنگـی پێدانـەکانت خوێندنەوەکانت هەڵبژێرە....

١٢. خـۆت دەوڵەمەنـد بکـە بـە ئـەزموونی بەسـوود تاکو ببێتە بەشێك لە تۆ..

١٣. زیـاتر و زیـاتر متمانـەت بـە بیرۆکـەکانت هەبێتجا ئەگەر تاقیکردنەوە یان نەء....

١٤.یەکـەمجار شـتە بـچوکەکان تـاقی بکـەوە ئینجـا ئەگـەر سـەرکەوتوو بوویـت شـتە گـەورەکان تـاقی بکەوە...

١٥. ووریابـە لـە حـەزو ئـاواتی گـەڵب کـە پـشت نابەسـتێ بـە ئامـانجی واقیعـی و ناگونجـێ لەگـەڵ بەهرە و تواناکانت...

١٦. بیربکـەوە لـە خێراتـرین و ئاسانترین رێگـە بۆ ئەنجامنــدانی کــارێکی پێویــست و بەباشــترین

Scanned with CamScanner

شێوە....

١٧. خۆت مەبەستەوە بە وادە و بەڵێنێك كە ببێتە هۆی پەشیمانی بوونەوەت، چونكە دەبێتە هۆی لە دەستدانی ئیحترامت لەلای كەسانی تر هەروەها دەبێتە هۆی پاشكەوتنی كارەكانت.

١٨. مەشلەژێ بەرامبەر كەسانی حەسوود ئەو كەسانەی بێ ئومێدت دەكەن و ئیرەیت پێ دەبەن یاخود بەرامبەر ئەو كەسانەی كە رۆژێك لە رۆژان تۆ لاواز بوویت بەرامبەر ماڵ یان دەسەڵاتیان یاخود بەرامبەر رەخنەكانیان. لە راستیدا ئەمە ترسناكترین چەكی كوشندەیە بۆ رۆیشتن بەرەو سەركەوتن و رێزگرتنی خودی خۆت...

هەروەها نەشلەژان بەرامبەر بە هەمووان چەكێكی بەرگری بەهێزی فرەوانی هەمە لایەنە كە لە توانای دا هەیە رزگارت بكات بەرەو رووناكی و جیهانێكی تازە.....

سێیەم: خۆت لە ڕەشبینی رزگار بکە

بۆئـــەوەی رێگـــە نـــەدەی ڕەشـــبینی دەســـەڵاتی بەســـەرتدا هـــەبێت و ڕێگـــەت نـــەدات بـــەرگری نەخۆشـــی دەروونـی بکـەیت، هـەروەها ڕێگربێـت لەبەردەم ڕێزگرتنـی خۆت، زۆر گرنگە خۆت پڕۆگرام بکەیت بۆ رزگار بوون لـە ڕەشبینی ئەویش بە دەستگرتنت بەم ئامرازە زانستیانە:

١. هەڵسە بە ئاماری ژمارەی ئەو ڕستە نەرێ یانـەی کە لە یەك ڕۆژدا بەکاریان دەهێنـی. چـەند جار دەڵـێی ((نامـەوێت)) – ((نـاتوانم)) – ((خۆشـم نـاوێ)) – ((نازانم)).

٢. دوای ئەوە دەست بکە بە گۆڕینی ئەم ڕستە نەرێ یانە بۆ ڕستەی ئەرێ وەك: ((دەتوانم)) (دەمـەوێ)) – ((هەڵدەدەم)) – ((خۆشم دەوێ)) – ((دەزانم)).

٣. بیرکردنـــەوە و ئـــەقڵت لـــە مانـــاو بیرۆکـــە ڕەشبینیەکان ئەوا ڕێگەی بدە و لـە گـەڵێ بڕۆ تـا دوا سنوور کە دەیەوێت بڕوات. بەڵام لێرەدا ((پێویـستە پێبکـەنی)) و وازی لێبهێنـە بـا هێـز و ووزەی خـۆی

Scanned with CamScanner

بەتاڵ بکاتەوە لەو کاتەشدا تۆ پێکەنینی سەرکەوتوو پێدەکەنی و لە ناویدە بەیت، پێبکەنینی کەسێك کە لێی نەترسی هەتاکو ئەگەر شتەکە واقیعیش بێت.

لێرەدا هەڵ بدە بڕوا بەخۆت بهێنی کەوا تۆ توانات هەیە ئەم هێرشە لە خۆبگری، هەروەها بڕوا بەخۆت بهێنی کە توانات هەیە مامەڵەی لەگەڵ دا بکەی و لێی رزگار بیت...

پابەندبوون کردن بەم شتە باسکراوانە هەرگیز پێویستی بە توانایەکی دەروونی زەحمەت ذیە...

٤. لە پەیوەندی نێوان خوت و دەروونتدا وا بکە تۆ زاڵ بیت نەوەك ئەو، بەشێوەیەك هەرگیز ئالای خۆبەدەستەوە دان بەرز نەکەیتەوە لە بەرامبەر هەڵوێستە زەحمەت و سامناکەکان دا و راستەوخۆ هەڵستە بەلە خۆگرتنی هەڵوێستەکان و بەسادەو ساکاری مامەڵەیان لەگەڵ بکە بەر لەوەی رەشبینی باڵ بەسەر سینە و دەروون و بیرکردنەوەت دابکێشی.

٥. دووربکەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی

Scanned with CamScanner

ڕەشبین و نەخۆش بە دەردی بێ توانایی تەنها ئەگەر بتەوێت چاکسازیان بکەیت بەمەرجێك لە ڕووی دەروونی توانات هەبێت بەرگری ئەم پەتایە بکەیت یاخود بە بیانووی ڕاست و دروستی ووشەکانیان کاریگەریت لەسەرنەکەن. بەهەمانشێوە دووربکەوە لەو کەسانەی تاقیکردنەوە ناتەواو و سەرنەکەوتووەکانی کەسانی تر لەگەڵ بارودۆخی تۆ هاوشێوە دەکات...

٦. خۆت ڕابهێنە لەسەر هەڵسان بە بانگەشەکردنی خەڵك بۆ کەمکردنەوەی ڕەشبینیان بۆ شتەکان و ئەنجامەکان، ئەوکات بە تواناتر دەبێت لەسەر پاراستنی خۆت لە چنگ ڕەشبینی...

٧. خەونە پۆزەتیڤەکانی خۆت کارپێ بکە، هەروەها دانبنێ بە بوونی بیرۆکەی هەڵە و(وەهم) و بوونی چەند شتێك کە ناتوانین پێی بگەیت.

بۆ نموونە:

ئەو کەسەی خەون دەبینی بە بەدەستهێنانی بڕوانامەی دکتۆراه یاخود ببێتە خاوەنی کۆمپانیایەکی

Scanned with CamScanner

گەورە ئەوا ئەو مرۆڤە دوورە لە هێڵی وەهەم و خەونەکەی دەتوانرێت ببێتە هەقیقەت...

بەڵام کەسێك خەون بەوە ببینێ ببێتە سەرۆکی ئەمریکا خۆشی بەرەگەز عەرەبە، پاشان ببێتە سەرۆکی مالیزیا، ئەوە وەهمەو نا واقیعیەیە..

٨. هەر ئێستا دەستبکە بە هەڵوەشاندنەوەی گشت ئەو یادگاریانەی دەبێتە هۆی گۆڕینت لە مرۆڤێکی بەختەوەر بۆ مرۆڤێکی دۆڕاو و دڵتەنگ و خەمۆك...

٩. لە کاتی هەرەس هێنانت لە شتێك (جا هەر شتێك بێت) دوای بەجێگەیاندنی گشت هۆکارەکانی سەرکەوتن کە لە توانات دا هەبوو، تا لە توانات دا هەیە هەڵستە بە هەوڵدان بۆ دڵخۆشکردنی خۆت، چونکە ئەو شتەی تۆ هەرەست تیایدا هێناوە نووسراوە لە قەزاو قەدەری خوا، ئەگەر بێتو سەرکەوتوو بوای لەوانەیە کارەساتێکی (موسیبەتێکی) بەدوا هاتبایە کە نە تۆ نە خوا نە خەڵك پێی رەزامەند نەدەبوون، بە راستی ئەوەیە باوەڕبوون بە قەزاو قەدەری خوا و رازی بوون بە

Scanned with CamScanner

ئەوەش ئەمە ناگەیەنێ کە جارێکی تر هەوڵ نەدەیەوە، ڕەنگە کاتەکە لە حاڵەتێکی تر باشتر بێت بۆ تۆ لە کاتی ئێستا و ڕابردوو کە لە وانەیە زیانێکی ترسناکی تیا بووایە ئەو شتەی لە کاتێکی دیاریکراو دەگونجێ، لە کاتێکی تر ناگونجێ، سەرکەوتن بریتی یە لە هەڵسانەوەت دوای هەر کەوتنێکت...

١٠. وریابە لە لە رزین و شلەژان و هەژان بەرامبەر ڕابردوویێك کە تیایدا، گوناح یان سەرپێچی یان هەڵەیەکت تیایدا ئەنجام دابێت.. یاخود هەرەسێکت تیایدا هێنابێت....

ئەوە بزانە هەژان و لاوازیت بەرامبەر ئەم ڕابردووەوات لێدەکات ترسنۆك بیت لە پێشکەوتن بە تایبەتی کاتێك دەبینی شتێك یان یەکێك دەبێتە بەربەست لە بەردەم کاروانی پێشکەوتنت و قەناعەتت پێ دێنێ کەوا تۆ چیتر بە کەڵکی هیچ نایێت تازە تەواو تۆ فوتایت.

دڵنیایە ئەو کەسەی گوناح یاخود سەرپێچی

Scanned with CamScanner

دەکات واتای ئەوە نیيە تەواو چیتر ناتوانێ سەرکەوتن بە دەست بهێنێ. بەڵکو لە زۆربەی کاتەکان... من ئەوەم هەستەت پێ کردووە لە زۆربەی کچ و کوڕە گەنجەکان بە گوێرەی ئەزموونم کە گوێبیستی ئاریشەکانیان بوومە وەك قوتابیان یاخود وەك کرێکاران لە ژیاندا) مرۆڤی سەرکەوتوویان لێدەردەچێت و دەگەنە پلەیەك کە کەسانی تر پێی نەگەیشتوون...

کەواتە: ملکەچ بوون بەرامبەر رابردوێکی پڕ حەسرەت جا ئەم رابردووە نزیك یان دوور ئەوە دووبارە کردنەوەی سەرپێچی یان هەڵە وەیان هەرسە یاخود سەرنەکەوتنە...هتد.

وە پاشان دەبێتە هۆی تۆخکردن و چاندنی رەشبینی لە دەروونت...

ئایا کەس بۆ خۆی یان بۆ کەسانی تر بەمە رازی دەبێت؟!

Scanned with CamScanner

چوارەم: زاڵ بە بەسەر ووشەی ((وادەکەم))

پێشتر، پێمان ووتی: وەرە چەکی بەرگری دژی نەخۆشی دەروونی هەڵبگرە هەروەها چەکی ڕێزی خۆگرتن، دوای ئەوەی چەند ووشەیەکمان نمایشی کردیت کە ئەم ووشانە وەك دوژمن وانە روحی رۆیشتننت بەرەو سەرکەوتن دەکوژێ. هەروەها پێش ئەم بابەتە ((زاڵ بە بەسەر ووشەی وادەکەم)) پێمان ووتی: پێویستە خۆت رزگار بکەیت لە رەشبینی و بەمتمانەوە چەکەکانت هەڵبگریت بۆ رزگار بوون لە دوژمنەکانت، ئێستا هەر بۆ دڵنیاکردنەوە وەکە پاڵنەرێك بەرەو سەرکەوتن پێت دەڵێم: ((زاڵ بە بەرسەر ووشەی وادەکە)) بەڵێ سارد و سوڕمەبە لە جێبەجێ کردنی ئەو شتانەی نمایشت کرا...

کەواتە ئێستا بڕیارت دا زاڵ بیت بەسەر ووشەی وادەکەم و بەسەر دواکەوتن، مادەمەکی ئەم بریارەت دا وە پێویستە ئەم رێگایانە بگریتەبەر:

١. ئارەزووی کارکردن لە لای خۆت بە هێز بکە بەڵێ زۆر لە خۆت بکە کاربکەی ئەگەر بێتو بشترسی، لە

Scanned with CamScanner

کارکردن..

٢. بە تەواوەتی ئەوە تێ بگە کە ئەو شتەی لەبەرامبەرتە بریتی‌یە لە دەرفەتێك کە نابێت لە دەست بچێت تەنها بۆ چەند ساتێکیش بە تایبەتی ئەگەر دوای ئەوەی راوێژت بە خەڵکی بە ئەزموون کرد و دوای پشت بە ستن بە خوای گەورە...

٣. لێرەدا بە یادی خۆت بهێنەوە ئەو کەسانەی ئێستا لە لوتکەنە و سەیری خۆشت بکە لە کوێ‌ی...ئەو کاتە خێرا هێزی سووربوون لە ناخت دا دروست دەبێت..

٤. پەشێمان بەوە لەو ساتانەی کە رۆیشت و هیچت نەکرد جگە لە قسەکردن وەك (جارێ سەرەتای تەمەنمە..هێشتا کاتی ئەوە نە هاتووە) یان وەك (بەیانی ئەم کارە دەکەم مادەمەکی کاتم زۆر لەبەر دەستە) وەیان (بۆچی پەلە کردن؟ کارەکە ئاسانە!!)

تۆ بەر لە دەستپێکت بەم جۆرە ووشانە دەوری پاڵەوانێتی خۆت لەم ژیانەدا هەڵدەوەشێنیتەوە

Scanned with CamScanner

سەرکەوتنەکەت. ئەگەر سەریشکەوتی ئەوا سەرکەوتنەکەت زۆر ئاسایی دەبێت هیچ تامێکی نابێت...

٥. لە لایەکی تر. زۆر ووریای خەوتنت بە. بە هەمانشێوە ووریای کات رابواردنەکانت بە بە تەلەفزیۆن یان مانەوەی شەوان یاخود گەشتەکانت ئەمانە گشتیان پاڵنەرن بۆ بەندکردنت لە قەفەزی ووشەی وادەکەم بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت بێ ئەوەی هەست بەو بەلایە بکەیت.

٦. ئاگاداری کابوسی هەقیقەت بە!

کابوسی هەقیقەت چی یە؟!

دواخستنی کار و وات لێدەکات کزبیت و دواتر گەرم و گوڕ نەبیت لە ئەنجامدانی کارەکە پاشان لە کارەکەت رەزامەند نابیت و وادەبینی کە پێچەوانەی ئەو پلانەیە کە داترشتبوو..

بۆیە ((دوای پلاندانانت یەکسەر هەڵسە بە جێبەجێ کردنی))

Scanned with CamScanner

٧. دووربکەو لە تێکەڵاوبوون لە گەڵ ئەو جۆرە کەسانەی کە کارکانیان بەردەوام دوادەخەن. بەڵکو لە کەسانی بێ تواناو تەمبەڵ دووربکەوە کە هەڵناستن بە ئەنجامدانی چالاکی و کارەکان بە بیانوی ئەوەی توانایان نییە، یاخود بە بیانوی ئەوەی زیاتر و زیاتر دیراسەی بابەتەکە دەکەن و تەمەنیشیان زیاتر و زیاتر بە سەردەچێت و حاڵی ژیانیش زیاتر و زیاتر دەگۆڕێت و ساتە مێژوویەکان دەیانبڕێت و ئەوانیش بێ ئاگان.

٨. بەردەوام کەسایەتیت ڕێکبخە ڕێکخستنی کەسایەتی هاندت دەدات بۆ زیاتر لە ناو بردنی دواخستن، ئەگەر پێشتریش کارەکانت دوادەخست ئەوا چیتر کارت دوانەخەی تەنها ئەگەر گرنگ نەبێت، بەڵام کارە گرنگەکان ڕاستەوخۆ دەستپێدەکات بە ئەنجامدانی...

Scanned with CamScanner

پێنجەم: کەسایەتیت بە مشێوەیە رێکدەخرێت

تۆ ئێستا پرسیار دەکەی چۆن هەڵسم بە رێکخستنی کەسایەتیم تاکو راستەوخۆ هەڵسم بە بەدەستهێنانی سەرکەوتنێکی بەرچاو لەهەر ئاستێك بە تایبەتی من ئێستا قەناعەتم بە رێزگرتنی خۆم هات و رەشبینم لە ناوبرد و سەرکەوتم بەسەر دواخستن؟!!!

بۆ ئەوەی راستەوخۆ هەڵسیت بە رێکخستنی کەسایەتیت ئەوا پێویستە لەسەرت ئەم رێگە و شێوازنەی خوارەوە لە فێربوون و بیرکردنەوە بگریتەبەر:

١. ئەم سود و قازانجانەی لە ئەنجامی رێکوپێکیت لە کاروباری ژیانت بە دەستی دەهێنی بەهەند وەربگرە. هەروەها ئەو زیان و زەرەرانەی لە ئەنجامی نارێکو پێکیت دووچاریان دەبیت ئەویش بەهەند وەربگرە..ئەوە پاڵنەرێکە بۆ دەستبەکاربوونت بەرەو رێکخستنی خۆت و کەسایەتیت..

Scanned with CamScanner

٢. کاربکە، تۆ داوات لێنەکراوە کە هەموو شتێك بە دەستبهێنی لەیەك دانیشتن یاخود لەیەکە ئەرك و کار بەسەر ئەم گرفتەدا زاڵ بیت.

٣. خەیاڵ بکە. هەروەها بە دوای ئەو شێوازانە بگەڕێ کە تەنها بۆ تۆ گونجاوە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنەکانت چونکە تۆ تەنها پێکهاتەی خۆتی!!!

٤. هێواش بە لە دانانی نەخشەی ئەو سیستەم و پلانەی کە بۆ تۆ شیاوە. هەموو دواکەوتنێك نێگەتیڤ نییە. ((دواکەوتن لە پێناو داهێنان)) پاڵنەرێکی باشە بۆ بەجێگەیاندنی کارەکان و ئەرکەکان..

٥. ئەگەر لە نەخشەی پلانە زانستیەکەت دواکەوتی ئەوا پێویستە پەلەبکەی لە جێبەجێ کردنی...

٦. ئەوەت لەیاد بێت گشت کارێکی ڕێکخستن شتەکان سەرەتا بە خراپ دیاردەکەن پاشان دەستەدەکات بە باش بوون.

٧. ئەو هەقیقەتە قەبوڵ بکە کەوا تۆ ناتوانی هەمان

Scanned with CamScanner

ڕێگەی کەسانی تر بگریتەبەر.. ئەوە مانای وانیە تۆ سەرکەوتوو نی (فاشیلی)، بەڵکو واتا تۆ جیاوازی لە گەڵ کەسێکی تر، هەروەها تۆ ئێستا جیاوازی لەگەڵ ماوەی پێشووی ژیانت...

٨. بەتەواوەتی دڵنیابە کە هەر چەندە ژمارەی ئەو شوێنانەی کە شتەکانت تیایدا دەپارێزیت کەمتربن ئەوا کەمتر شتت لێ وون دەبێت. هەر چەندە لە بنەڕەتدا پێویستە هیچ شتێکت لە لا وون نەبێت...

٩. دانبنێ بە پێویستی ڕۆژمێر، چونکە ئامرازێکی گرنگی ڕێکخستنە و کلیلی سەرەکی بەڕێوەبردنی خۆت و بەڕێوەبردنی کاتە...

١٠. تەنها شوێنێکی دیاریکراو تەرخان بکە بۆ ئەوڕاق و ئەجێندەت تاکو بە ئاسانی مامەڵەی لەگەڵ بکەی. ئەوەش زۆر گرفتت بۆ چارەسەر دەکات گرنگترینیان ئاژاوەی کارکردن..

١١. لە یادت بێت کۆبوونەوەی بەرەکان بریتی یە لە دواخستنی بڕیارەکان هەروەها بەڕێوەبردنی پەڕەکان واتا وەرگرتنی بڕیارەکان...

Scanned with CamScanner

١٢. بزانــە ئەگــەر تــەنها یــەك پــەڕ وونبێــت لــەلات و نەیدۆزیتــەوە ئــەوا دوو واتــا دەگەیــەنێ: ((پــەڕەك هیچ نرخی نیيە لە لات و گرنگی نیيە، یاخود تۆ مرۆڤێکی کەمتەرخەمی (ئیهمالی) لە ژیانتدا)).

١٣. کارە بەراییەکانت ڕێکبخە، ڕێگە مەدە هیچ کارێك بەسەر کارەکانی ترت زاڵ بێت و کاریگەریان تێ بکات، چونکە دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی ووزە کانت هەروەها بە شێوەیەکی لە خۆوەیی سنوی ڕۆژ ژمێر و کاتژمێرە دیاریکراوەکانت دەبەزێنی.. گرنگی نەدانت بە ڕێکخستنی کاروبارەکانت وادەکات کەسانی تر بە نارێکت دابنێن لە رووی کارکردن...

١٤. لە کاتەکانت دیاری بکە بۆ هاوسەرت و منداڵەکانت و کەس و کارت و خۆشەویستانت...

١٥. تا لە توانات دا هەیە پابەند (ئیلتزام) بکە بە کاتی دەستپێکردن و کۆتایی هاتنی ژوان و دیدارەکانت (الموعد). وامەکە ژوانەکانت بە ڕێکەوت بێت (دیاریکردن و دەستپێکردن و کۆتایی) بەڵکو

Scanned with CamScanner

وابکە ژوانی یاخو یەکتربینیی بەرێکەوت بەشێك بێت لە ژوانی دیاریکراوت بۆ شتێکی تر بە شێوەیەك نەتۆ نە کەسانی تر ئازار نەدات...

١٦.کارە خۆبەخشیەکانت لە کاری پیشەییت جیا بکەوە و دیاریانبکە.کاتی گونجاو بۆ هەریەکەیان دابەش بکە...

١٧.فێری ئارامگرتن ببە تاکو ببییت بە پیاوێك و مرۆڤێکی رێکوپێك و خوت بە دەستەوە مەدە بەرامبەر شتێك کە دەبێتە رێگر لە بەردەم رێکخستنت ئەگەر بێتو چەند جار و چەند جار هەرەسیش بهێنی...

شەشەم : بۆ ئەوەی کەسایەتیت زیاتر بەرزببێتەوە

رێکخستنت بۆ کەسایەتیت واتە بەرز بوونەوەیەکی شکۆمەندت بۆ کەسایەتیت دەوێت. بەڵام بۆ ئەوەی زیاتر و زیاتر بەرز ببیتەوە پێویستە ئەم رێگەیانەی خوارەوە بکەیتە ترپەی دڵ و ئەقڵت و

Scanned with CamScanner

ڕووناکی هەردوو چاوت..

١. بۆ خۆت ئامانجێك دیاری بکە. کەسی ئیرادە بە هێز ئەو کەسەیە کە دەزانی چی دەوێت. هەر لە بنەڕەت دا تۆ ناتوانی باس لە ڕێکخستنی کەسایەتی بکەیت بە بێ بوونی ئامانجێکی دیاریکراوت. بەلاّم هەیە ماوە مەسەلەی دیاری کردنی ئامانجێك بۆ سەرکەوتن لە یاد دەکات..

هەروەها دەربارەی ئامانج زۆر قسەمان دەبێت دواتر بە یارمەتی خوای گەورە..

٢. بە هایەکی مەزن لە ئامانجەکەت دا هەبێت. چەند نرخ و بەهای ئامانج زیاتر بێت ئەوا زیاتر ووزەی بە دەستهێنان و سەرەوتنی لە بەرزترین ئاست دەورووژێنی..

٣. ئەوەت لە یاد بێت ئامانجی مەزن ڕەوشتی پیاوی مەزنە، هەروەها ئامانجی پاك و بێ گەرد گشت چالاّکیەکانی خاوەنەکەی ڕێکدەخات...

٤. بە دوای کارێك بگەڕێ کە سەرکەوتووتربێت

Scanned with CamScanner

لە کەسانی تر بە مجۆرە دەبیتە کەسێکی نایاب.
هەر کاتێك ژمارەی کەسانی نایاب زۆر بوون لە کۆمەڵگەدا ئەوا کۆمەڵگەش دەبێتە نایاب و بەمجۆرە رابوون دروست دەبێت..

٥. بەسوود وەرگرتن لە گشت تاقیکردنەوەیەك زیاتر لە خۆت بگە. تێگەیشتنی خۆت نیوەی جەنگەکەیە و بوونی ئامانجێك لە ژیان نیوەکەی ترە...

٦. ئەوە بزانە بە هێزی ئیرادە لە ئەنجامی کەسایەتیەکی رێك و پێکە کە بە شێوەیەکی باش رێکخستراوە. کەسایەتی نارێك بە هێز نابێت هەتاکو لە مامەڵەکردن لە گەڵ خۆشیدا...

٧. رێگەمەدە سوربوونت بۆ گەیشتن بۆ پلەی بێ کەم و کوڕی لە کارکردنت بوەستێنێ. گرنگ ئەوەیە تۆ ئارەزووەکانت یاخود ئەو کارانەی کە دەتوانی ئەنجامیان بدەی دیاریکەی، ئینجا یەکسەر دەست بە کارکردن بکەیت دوای دانانی پلانێکی تۆکمە..

Scanned with CamScanner

٨. پێشبینی مەکە دەستخۆشی ببینی لە چاوەکانی کەسانی تر. کەسانی تر قەناعەت پێ ناکەن تائەو کاتەی تاقیکردنەوەکەت سەرکەوتوو دەبێت...

٩. هەڵسە بە دابەشکردنی هەر کارێك ئەنجامی دەدەی بۆ چەند بەشێك پاشان دەستبکە بە جێبەجێ کردنی هەر بەشێك بە تەنها. ئەگەرنا خۆت دووچاری شلەژان دەکەیت و کارەکەشت دووچاری کەم و کوڕی دەکەیت..

١٠. تەرکیز بکە و گرنگی بدە بەو کارەی کە پێی هەڵدەستی بۆ باشترکردنی ئەوەی دێت جا لە هەر شتێکدا بێت.. دووربکەوە لەو شتەی کە دەبووایە ئەنجامی بدەی لە رابردوو یاخود لە بەکارهێنانی ووشەی ((ئەگەر)). چونکە زۆر بەکارهێنانی ووشەی ((ئەگەر)) خنکاندنی سەرکەوتنی داهاتووە لەوحاڵەتەدا نەبێت کە بەکارهێنانی بۆ مەبەستی دیاریکردنی گرفتەکە بێت تاکو لە ئایندەدا چارەسەری بکەیت..

Scanned with CamScanner

١١. پارێزگاری لەسەر ووزەی ئارامگرتنت بکە تا دوا سنوور کە لە توانات دا هەیە. ئەو کەسەی ئارامگرتنێکی درێژ و مەزنی نەبێت با پێشبینی کۆتاییەکی سوتاو بکات نەوەك کۆتاییەکی پڕشنگدار...

حەوتەم: خەسڵەتەکانی سەرکەوتن

هەرکەسێك بە دوای سەرکەوتندا بگەڕێت ئەوا پرسیار دەربارەی خەسڵەتەکانی سەرکەوتن دەکات. ئەو کەسەی دەیەوێت بەرەو سەرکەوتن بڕوات دەپرسێت: ئایا خەسڵەتەکانی سەرکەوتن تیادایە یان نا؟

کەواتە: سەرکەوتن چەند خەسڵەت و سیفاتێکی هەیە کە بریتین لە:

١.خۆهەڵقورتاندن (الفضولية):

هیچ کەسێك هەیە سەرکەوتنی بوویێت بە بێ ئەوەی فزوڵی بێت بۆ زانینی هەموو شتێك سەربارەت بەو ئامانجەی کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت؟!

Scanned with CamScanner

بەداخەوە زۆر کەس هەن لە کۆمەڵگەکانی ئێمە بەچاوی مرۆڤێکی گەمژە و پوچ سەیری مرۆڤی فزوڵی دەکەن نەوەك بەچاوی کەسێك کە بەدوای راستیەکان دەگەڕێت، بەو چاوەی کە کەسێکە دەیەوێت لە ناخی دا سەرکەوتنێك بەدەست بهێنێ...

لەم پێناوەدا پێویست ناکات دیوارێکی بەربەست لە نێوان منداڵەکانمان و فزوڵی بنیات بنێین، بەڵکو پێویستە رێگە بدەین بە کراوەیی بیر بکەنەوە..

بۆ منداڵ و گەورە دەبێت ئازاد بن لە فزوڵی و بیرکردنەوە. چونکە بیرکردنەوە دەبێتە هۆی لە دایك بوون یاخود پاڵپشتی بۆ بیرۆکەکان. هەرچەندە زیاتر بیربکەیەوە ئەوە توانای بیرکردنەوەت زیاتر دەبێت و زیاتر زانیاریت دەبێا و حەز دەکەیت زیاتر بزانیت و شرۆڤەی بکەی و تێی بگەی. بۆیە پێویستە ئەقڵمان جۆش بدەین بە زاراوەکانی وەك:

(چی دەبێت ئەگەر........؟) (بۆچی؟) و (وا دابنێین.....) (بەچ شێوەیەك دەبێت ئەگەر......؟) (ئایا واذیە..........؟).........هتد.

Scanned with CamScanner

ئەوەی جێگەی داخە بەراستی فزوڵی فیترەیەکی مرۆڤایەتیە. بۆیە دەبینین لەگەڵ منداڵ لە دایک دەبێت بەڵام کە گەورە دەبن ئەم خەسڵەتە وون دەکەین لە ئەنجامی رۆشبیری یاخود کە لتوری کومەڵگەی نەفام بەم مەسەلەیە.. کۆمەڵگە کە بەو شێوەیە بێت و فزوڵیەتی منداڵەکانی لە ناوببات ئەوا هەر زوو رێگە خۆش دەکات بۆ لە ناوبردنی دوارۆژی.

ئەم مەسەلەیە گرنگە و ستونێکە لە ستونەکانی پێشکەوتنی شارستانی کەواتە: با گەورە و بچوکمان دەست بکەین بە لاواندنەوەی ئەقڵمان و بیرکردنەوەمان بە فزوڵیەت...

٢.ئازایەتی:

ئازایەتی جیایە لە گەڵ هەڵەشەیی، ئازایەتی سیفەتێکی خوازراوە بەڵام هەڵەشەیی نەوویستراوە..

ئازایەتی بریتی یە لە هێزێکی ئەخلاقی و ئەقڵی بۆ سەرکەشی و ئارامگرتن و بەرگەگرتنی ترسناکی چاوەڕوانکراو لە کاتی ئەنجامەدانی کارێك...

Scanned with CamScanner

ئـەو کەسـەی ئازایـەتی بـەکردار نیـیـە یـا گرنگـی نـەدات بـە چـوونـە نـاو خـەنـدەق یـا خـود بـەڕێوەبردنی کاروپیشەی گەورە یاخود ڕووبەڕوو بوونـەوەی بەرنگاری گەورە..ئەو کەسانەی دەیانەوێت بگەن بە سەرکەوتن بەبێ ئازایەتی ئەوانە ڕێگەی دووڕوویی و ریایی بەسەر خۆیان دا دەسەپێنن یاخود پشت دەبەستن بە بەخت بۆ گەیشتن بـە سـەرکەوتن. ئـەوەش کـەس ناتوانێـت نـاوی بنێـت (ئازایـەتی) چـونکە لـە چوارچـێوەی ڕەوشـت دەچـێتە دەرەوە...

ئازایـەتی پـشوو بـە دەروون دەبەخـشێ هـەتاکو ئەگەر یەکەمجاریش نەگەیت بە ئومێدەکانت.

لەلایـەکی تـر ئـەو ئازایەتیـەی کـە دەبێتـە هـۆی بەختـەوەری وەکـو ئـەو ئـاوەکولاوە وایـە کـە چـای پـێ لێدەنێین، وەکو ئەو دڕکە وایە کە گوڵەکەت بۆ جوان دەکا، هەر بۆیە هەر کەسێك ترس چەکی بێت و گومان پاڵپشتی بێت ئەوا ناوێکی تری لێ دەنرێت جگە لە ناوی ئازایەتی.

Scanned with CamScanner

٣.جێگیری لەسەر ئامانج:

سووربوون لەسەر فزوڵیەت و بەرهەمە ئەنجامەکانی فزوڵی ناز ناوی ((ئازا)) ت پێ دەبەخشن لە زۆر مەسەلەوە.

چەندین جار لەمەسەلەیەك یان زیاتر ئازایەتیت نیشان داوە پێویستە بەردەوام بیت و ڕێگەکەت تەواو بکەیت بە ئازایی...

ئەو کاتەی کە ئازا دەبیت تۆ گوزارشت لە هێزی جێگیر بوونت لەسەر ئامانجەکەت دەکەیت، بەمشێوەیە ((جێگیری لەسەر ئامانج)) دەبێتە سیفەت و خەسڵەتێکی گرنگ کەسەرکەوتن پێویستیەتی...

ئەو کەسەی زوو لە ئامانجەکانی هەڵدەگەڕێتەوە ئەوە کەسێکی جێگیر نی‌یە هەر چەندە فزوڵی و ئازا بێت، هەڵگەڕانەوەی هیچ سوودێکی پێ نا بەخشێ جگە لە تووش بوونی بە دۆڕاندنێکی گەورە یاخود سەرکەوتنێکی بێ نرخ...

جێگێربوون لەسەر ئامانج گوزارشت دەکات لەو ئازایەتیەی کە لە ناختدا هەیە و ناجێگیریت گوزارشت لە

Scanned with CamScanner

شتێکی تر دەکات کە ئازایەتی ذیـیە. ئەگەر ئازایەتیش هەبێت لەو کاتەدا ئەوا دوای ماوەیەکی کەم بێ هێز دەبێت...

بۆ ئەوەی دژی ناجێگیری بجەنگێ پێویستە دوو دڵ و ڕاڕا نەبێت لە بەردەم ئامانجەکانت.

سەرەڕای دوودڵی پێویستە ڕەشبین نەبین. بەڵکو بەشێوەیەك ڕەفتار بکە کە تۆ دڵخۆشی و سەردەکەوێت بە تایبەتی کاتێك تۆ گشت ڕێگە و ڕێچکە و هۆکارەکانی ڕاست و دروست گرتۆتە بەر....

هەشتەم: نهێنیەکانی بەدەستهێنانی سەرکەوتن

ئەمانە نهێنیەکانی بە دەستهێنانی سەرکەوتنن بە شێوەیەکی کورتکوراوە و چڕوپڕ....

١.ناسینی خود:

درك پێ کردنی هەستەکانمان و ئازەووەکانمان هەموو کاتێك بەردی بناغەی تەندروستی دەروونمان و

Scanned with CamScanner

توانامانە لەسەر بڕیاردانی ڕاست و دروست.

ئەو کەسانەی کە بە باشی خۆیان دەناسن دەتوانن بە ئاسانی ئەو شتانە دیاری بکەن کە دەیانەوێت.

٢.هاندانی خود:

کونترۆڵکردنی هەستەکانی هەڵەشەیی دەچێتە ژێر ئـەو خاڵـەوە، هـەروەها زیـاتر کردنـی توانـا لەسـەر تـەرکیزکردن لـە گـشت بارودۆخێکـدا و هانـدانی خـودی خـۆت بـۆ جێبـەجێ کردنـی و سـەر کـەوتن لـەژێر گـشت بارودۆخێکدا...

٣.کۆنترۆڵکردنی هەستەکان:

هـەر کەسـێك بکەوێتـە ژێـر کاریگـەری نەخۆشـی تـرس (ترسـنۆك) و دڵـە ڕاوکـێ و شـلە ژان لـە ئەنجامـدا هەسـت بـە خـەمۆکی دەکات و توانـای وەرگرتنـی زانیـاری کەم دەبێتەوە.

بەڵام ئەو کەسانەی دەتـوانن خۆیان لەم هەستانە

Scanned with CamScanner

رزگار بکەن دەبینین زۆر بە توانا ترن بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانیان و بە دەستهێنانی سەرکەوتن تا دوا هەناسە...

٤.توانای خوێندنەوەی هەستەکانی کەسانیتر:

ئەو کەسەی توانای خوێندنەوەی هەستەکانی کەسانی تری هەیە بێ گومان توانای خوێندنەوە و شرۆڤەکردنی جولەکانیشیانی هەیە.

هەر کەسێك ئەم توانایەی هەبوو ئەوا تا رادەیەکی زۆر دەتوانێ رێگەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی تر دیاربکات.

لەلایەکی تر تواناییت لەسەر ناسینی کەسانی تر توانات پێ دەبەخشێت بۆ گەشە سەندنی خۆت تاکو بەسەریاندا سەرکەویت.

پێویستە خۆت بە توانا بکەی تاکو هەستەکانی کەسانی تر بخوێنیتەوە چونکە تۆ لەگەڵیان دەژیت و کاردەکەی بۆ ئەوەی سەرکەوتنەکانت بەدەستبهێنی و بەهیچ شێوەیەك نابێ فەرامۆشیان بکەیت...

Scanned with CamScanner

نۆیەم: خەسڵەت (سیفات) ەکانی مرۆڤی سەرکەوتووی داهێنەر

دوای خوێندنەوەی سیفاتەکانی مرۆڤی سەرکەوتووی داهێنەر، ئەو کەسەی هەنگاو بەرەو سەرکەوتن دەهاوێت دوای ماوەیەك درك بەوە دەکات کە ئایا لەسەرکەوتووە داهێنەرەکانە لە ژیان دا یان نا.

ئەگەر بێیت خەسڵەتەکانت چوونیەکە لەگەڵ ئەو خەسڵەتانە ئەوا پیرۆزە و هەوڵ بدە بەهێزتری بکەیت و بەردەوام بیت. ئەرگەرنا هەوڵ بدە لەکەسایەتی خۆت دروستیان بکە.

ئەمانەی خوارەوە روخساری گشت مرۆڤێکی سەرکەوتووی داهێنەرە:

١. تا رێژەیەکی زۆر متمانەی بەخۆی هەیە و متمانەی توانای خۆی هەیە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی و بەجێ گەیاندنی ئەو کارانەی گرێدراون بە

Scanned with CamScanner

کارەکانی.

٢. لاری نی‌یە بڵێ: ((توانام هەیە. ئەو کارە دەکەم)) و بۆ چوونەکانی خۆی بە هێز و ئازایانە دەردەبڕێت و شەرم ناکات تواناکانی خۆی نمایش بکات مادامەکی دوورە لە خۆ دەرچوون (غرور)...

٣. لە راو بۆ چوونی خۆی دا سەربەخۆیە و بابەتیانەیە لە حوکمدانی لەسەر شتەکان، ئەو کەسانەی لەبەرامبەریدان توانایان نی‌یە پێچەوانەی بن چونکە توانای شکاندنی بیانووەکانی ئەویان نی‌یە. وە هەر کاتێك زانی راو بۆ چوونی راست نی‌یە ئەوا خێرا چاکی دەکاتەوە بەرەو راو بۆ چوونێکی راستتر..

٤. زۆربە لێکدانەوەکانی بە تۆزێك شك و گومان و پێداچوونەوە وەردەگرێت چونکە ئەقڵی زۆر کراوەیە بەرامبەر رێرەوی رووداوەکان...

٥. بەلای ورژاندنی پرسیارو گومان دادەچێت دەربارەی راستی و دروستی یاسا و بیردۆز و بنەما گشتیەکان کە کەسانی تر بە مەسەلە کۆتایی

Scanned with CamScanner

پێهێنراوەکـانی دەزانــن و گفتۆگـۆی لــە بـارەوە ناکـەن. هـەروەها ئـارەزووێکی بـەهێزی هەیـە لـە ئاراستەکردنی پرسیار...

٦. زۆر هەوڵدەدات تا لە توانای دابێت دوور کەوێتەوە لە رۆتین لە کاتی ئەنجامدانی کارەکانی. هەروەها گرنگی دەدات بە مانا و هێماکان بەبێ چوونە ناو درێـژەی شـتەکان کـە گرنگـی یـەکی ئـەو تۆیـان نـەبێت. حــەز لــە نــوێ بوونــەوە و گۆڕانکـاری دەکات...

٧. کوڵنــەدەرە بــە ئاســانی خۆبەدەســتەوە نـادات و ملکـەچ نابێـت بـەڵکو هـەرەس سووربوون و هێـزی زیاتر پێ دەبەخشێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر لـەو گرفتانــەی رووبــەڕووی دەبنــەوە، ســورە لەســەر بڕینی ئەو بەربەستانەی کە دێنە سەر رێگەی...

٨. حـەزناکات دەسـەڵاتی خـۆی بەسـەر کەسـانی تـر بـسەپێنـێ. هـەروەها پــێی چـاك و باشـە ملکـەچ نـەبێت بـۆ دەسـەڵاتی کـەس و لـە هـەمان کـات دا بەلای توندرەوی داناچێت سەبارەت بەکەسانی تر

Scanned with CamScanner

یاخود سەبارەت بە بۆ چوونێک...

٩. بڕوای بە بوونی ڕاستی ڕەها یاخود هەڵەی ڕەها نی یە جگە لەو شتانەی کە جێگیرن لە ئایین و عەقیدەکەی، هەموو گرفتێک و بۆ چوونێک چەندین ڕووی هەیە، ڕاست و هەڵە لە دیدی ئەو شتێکی ڕێژەیی یە..

١٠. حەز دەکات لێکوڵینەوە بکات لەو شتانەی کە دڵنیانین و پێشبینی کردنی ئەنجامەکانیان زەحمەتە.. بۆ نموونە ئەو ئامانجانەی پێ باشترە کە سەرکەشی حیساب بۆکراوە لە وانەی کە سەرکەوتنیان مسوگەر.. لە هەمان کات دا هۆشیارە بە ئامانجەکانی و کوڵنەدەرە بۆ بەدەستهێنانیان....

١١. ئامادەیی هەیە بەرگەی لێڵی و ئالۆزی بگرێت لە هەلوێست و گرفتە نا ڕوونەکان.. بەمەش حەزەکان لە ژێر هەڵوێستە ڕوون و دیاریکراوەکان کاربکات بەڵکۆ زیاتر حەزی بەهی یەکەمیانە...

١٢. کاتێک ڕای وەردەگرن لە گرفتێک، زۆربەی جار

Scanned with CamScanner

پیشنیار و بیرۆکە یەك دەدات کە کەسانی تر پێ یان واقیعی نییە. بە شێوەیەکی گشتی ئەو خاوەنی مێشکێکی لاستیکی یە لە بیرکردنەوە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان...

١٣. زیاتر حەز دەکات بە تەنها کاربکات نەوەك لەگەڵ کەسانی تر، هەروەها حەز لە تەنیایی دەکات کە مانای وانیە مرۆڤێکی گۆشەگیرە بەڵکو مەبەستی تەرکیزکردن و خەیاڵکردنە.

ئەوەش مانای ئەوە نییە کە توانای کارکردنی بە کۆمەڵی نەبێت. بەڵکو توانایەکی لە رادەبەدەری هەیە بۆ ئەم جۆرە کارانە بەڵکو ئەو بزوێنەری کاری بەکۆمەڵە هەر کاتێك بیەوێت..

١٤. بیرۆکە و بۆ چوونەکانی بەشێوەیەکی گشتی دووچاری گرنگی پێ نەدات و بەر هەلستکاری دەبێتەوە لە لایەن هەندێك لە هەڤاڵەکانی و کەسانی تر.

١٥. هەر کاتێك بیرۆکەیەکی دێتە مێشکی زۆر ئەولاو ئەولای پێ دەکات وازی لێناهێنێ بەڵکو چەندین

Scanned with CamScanner

جار بیری لێدەکاتەوە پێش ئەوەی حوکمی کۆتایی لەسەر بدات..

١٦. توانای هەیە بیرۆکەی بەپێز بە هەر کۆمەڵەیەك ببەخشێت بە بێ ئەوەی بچێتە ناو وردەکاریەکانی تاکو بەکاریان بخات. ئەو تەنها هێڵە گشتیەکانیان پێ دەبەخشێت تاکو ئەوان خۆیان وردەکاری وریێ و شوێنەکانی کارکردن بگرنەبەر بە گوێرەی توانا و شیاویان..

١٧. بەردەوامە لەسەر لێکۆڵینەوە و خوێندنەوە و خاوەنی خەیاڵێکی قووڵ و فراوانە، ئاسۆیەکی فراوانی هەیە و لە گەڵ عەقلێکی کراوە دەربارەی گشت شارەزاییەکان و رێگەنادات هیچ شتێك بەسەریدا تێپەڕێت بەبێ بیرکردنەوە و خەیاڵ کردن و سوود لێ وەرگرتنی جا بە هەر شێوەیەك بێت..

١٨. توانایەکی بەرزی هەیە بۆ هەستکردن بەو گرفتانەی کە لە دەوری دا دەخولێنەوە و بەوردی دیاریان دەکات، هەروەها بەهەمان شێوە

Scanned with CamScanner

توانایـــەکی هەســتیاری هەیـــە لەســـەر پێـــشبینی کردنی ڕووداوەکان...

١٩. زۆر هەستیارە بۆ درك پێکردن و تێبینی کردنی کەمتەرخەمی یاخود عەیبەکانی هەر هەلوێستێك جا لە هەر شوێنێك بێت...

٢٠. بیرۆکـــە و تێگەیـــشتنێکی ڕەســـەنی هەیـــە و چاولێکەری ناکات، بە ڕووکەشـی ناچێتە نـاو بابەتـەکان بەڵکو بە قووڵی و ووردی بابەتـەکان شـرۆڤە دەکات. بەڵکو توانـای مامەڵـەکردنێکی ئازادی بێ کۆت و بەندی هەیە لەگەڵ ڕاستیەکان و چەمکەکان...

٢١. شـوێنێکەوتەیی کەسـانی تـر ڕەتدەکاتـەوە و خاوەنی سـەربەخۆیەکی بەڕێز و شـکۆمەندە بۆ خۆی و بۆ کەسانی تر. وای پێ چاکە لە ژێر یاساو ڕێسای سنوردارو توند کارنەکات و قەبول ناکات ئەم یاسایانە کۆنترۆڵی تواناکانی بکەن...

٢٢. زۆربەی جار و تێکۆشانێکی زۆر سەرف دەکات و بەشـێوەیەکی ڕێکخـراو بـۆ سـەرکەوتنیی

Scanned with CamScanner

بیرۆکەکەی، بە جۆشە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی...

٢٣. توانایەکی رادەبەدەری هەیە بۆ رێکخستنی بیرۆکەکانی و گوزارشت لێکردنیان. هەروەها توانای هەیە بەردەوام کارەکانی لەسەر ئەم بنەمایە رێکبخات..

٢٤. ئاستی دڵخوازیەکانی زۆر بەرزە چونکە فرە ئاوات و فرەئارەزووە..

٢٥. کاتێك رووبەرووی گرفتەکان دەبێتەوە ناشڵەژێ..ئەگەر شڵەژا ئەوا هۆکاری بە بیانوی هەیە..

٢٦. توانایەکی گەورەی هەیە بۆ گرتنە ئەستۆی بەرپرسیاری و هەروەها ئیرادەی بەهێزە و کۆڵنەدەر و ئارامگرە لەسەر بەربەستەکان. تەنانەت نەخۆشیش ناتوانێ پەکی بخات لەسەر کارکردنی بەشێوەیەکی باش...

٢٧. خۆی دیلی تەنها چارەسەرێك ناکات بۆ گرفتە هاتووەکە. رێگەی تری جیا لە کەسانی تر

Scanned with CamScanner

بەکاردەهێنێ بۆ چارەسەر و بۆ بەجێ گەیاندنی ئەو کارانەی پێی دەسپێردرێ بە شێوەیەکی گشتی...

زۆربەی جار ئامرازی تازە و داهێنان بۆ گشت ئەمانە بە کاردەهێنێ.

٢٨. خاوەن کاردانەوەیەکی هاوسەنگە (واتا خۆی دەربازدەکات لە هەستیاری بەرامبەر بە رەخنەی کەسانی تر و بەزەحمەت دەمارگرژ دەبێت. هەروەها خۆی بە کەم نازانێ و خۆشی لەسەر کەس بەزل دانانێ. لە ناکاو ناگۆڕێت لە دەمار گرژی بۆ دڵخۆش یاخود لە رەتکردنەوەی تەواو بۆ قەبول کردنی تەواو، ئەو شتەی کە پێویستە بڵێ دەیڵێ بە دیبلۆماسیەت و بەکەمترین هەڵە).

٢٩. مەسەلەی بەجێگەیاندنی کارە گرنگەکان لە خێراترین کات و باشترین جۆر و ئاسنترین رێگە باش تێدەگات..

٣٠. توانای شرۆڤەکردن و بەڵگەداری وەردەگرێت..لە بیرۆکە نوێیەکان دەکۆڵێتەوە. پەیوەندی و گرێدان

Scanned with CamScanner

لـه نێـوان شـتەکان و تاکـەکان و ڕووداوەکـان دەهێنێتـە بوون. بەمـەش دژەکـان و ئـەو کەسانەی ململانێ ی دەکەن دەترسێنێ..

31. هەنـدێ جـار لـە چارەسـەرکردنی گرفتـەکان دەوەسـتێ بـەڵام لـە بیرکردنـەوە دەربارەیـان ناوەستێ تـاکو داهێنـان بکـات لـە چارەسـەرێکی شیاو..

32. بـەردەوام تـێ بینـی ئـەوەی لەسـەر دەکرێت کـە پەرۆشـە بۆ سـەرکەوتن لـەو شتەی کـە لـە مێشکی دایە.

33. بێـزار نابێـت لـە ئاراسـتە کردنـی پرسـیار و (ئیحراج) نابێت لە پرسیاری زۆر.

34. هەنـدێك كـەس بـە بیرۆكـەكانی ڕازی نـابن بـەڵام بەلایان وروژێنەر و كاریگەریەكی هەستیاریان لە لا بەجێ دەهێڵێ...

35. ئەزموونـە كۆنـەكانی بـەجێ ناهێڵـێ بـەڵكو گـرێ یاندەدات بە ئەزموونە تازەكان...

36. پلەیەكی بەرزی زیرەكی هەیە كە بە كورتی:

Scanned with CamScanner

(زیرەکی گوزارشتی زمانەوانی - زیرەکی موزیکی ئیقاعی بەهۆیە دەلالەتی دەنگەکانی کەسانی تر تێ دەکات کە قسە دەکەن - زیرەکی جولەی جەستە سەبارەت بە خۆی یاخود کە سانی تر کە بە هۆیەوە درك دەکات و تێ یان دەگات - هەموو شتێك تێدەگات- زیرەکی کومەلایەتی کە بە هۆیەوە پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی پەرە پێ دەدات)

ئەم زیرەکی یەی وای لێدەکات تێگەیشتنی خێرابێت بۆ هەر شتێك کە گوێ بیستی دەبێت یاخود پێی دەووترێ یان دەخوێنێتەوە و وەیان دەبینێ....

٣٧. روو خۆشە و هەستی ئاسودەیی و دلشادی هەیە بەم دەروونەش ئامادەبوونی کۆمەلایەتی باشی هەیە هەروەها کونترۆلی شادی و روخۆشی و جیدیەت و راپتەوی خۆی دەکات..

٣٨. سەبارەت بە ئارەزووەکانی زوو زوو دەیانگۆری.

٣٩. توانای زۆرە بەسەر بەراوورد کردنی شتەکان و تاکەکان هەروەها توانایەکی لە رادەبەدەری هەیە لەسەر گوزارشت کردنی ئەم شتانە بە زمانێکی

Scanned with CamScanner

پاراو و خێرا...

٤٠. هێـز و ووردبینـی هەیـە لـە تێبینـی کـردن و مێشکی بەکار دهێنێ و بیرۆکە ڕۆشن دەکاتەوە...

٤١.هەنـدێك جـار دووچـاری گرفتـەکانی دەبێتـەوە لـە بوارەکانی:

(گونجـانی کۆمەڵایـەتی _ گونجـانی کاردانـەوە _ ڕەگـەزی بەرامبـەر _ ئاراسـتەکردنی پـەروەردەیی و پیشەیی).

ئەوەش هیچ مانایەکی نییە جگە لەوەی سروشتی وایە و مانای ئەوشی نییە کە سەرنەکەتووە یان شتێکی لەم شێوەیە. بەڵکو مانـای پیشکەوتنە بـەرەو باشتر دوای کـرداری بڕینـی ئـەم گرفتانـە کـە لـە مانـا سـاکارەکەی دەگۆڕێت بۆ کەیسی سەرکەوتوو بۆ خۆی..

٤٢. تایبـەت مەندیـەکی مـەزنی هەیـە پـێی دەڵـێن ((ئـیرادەی بـە خـشین)) ئـەو بـڕوای بـە هاوکـاری و یارمەتیدانی خەڵکی هەیە هەر چەندە زۆربەی کات بـە پێـچەوانەوە دیـارە چـونکە لێـیان دوور دەکەوێتەوە.

Scanned with CamScanner

٤٣. لــــه رووی ڕەوشـــــتەوە پێگەیـــــشتووە و زۆر ڕاستگۆیە بۆیە مرۆڤێکی ئازا و چاوەنەترس دیارە و لــە ڕووبــەڕوو بوونــەوە خــۆی ناشــارێتەوە بــە بیانوی کێشە دروست نەکردن.

٤٤. لەناخ و ڕۆکەشدا لەگەڵ خودی خۆی گونجاوە..

٤٥. توانای بڕیاردانی هەیە بەبێ دوو دڵی هەر چەند حــەزناکات بڕیارەکــانی بڵــێ و ڕابگەیــەنێ بــە مەبەستی چەند ئامانجێکی دیبلۆماسی...

٤٦. زۆر کــەم ســەیری دواوە دەکاتــەوە هــەر چــەندە سیاســەتی هــەنگاوێك بــۆ دواوە لــە پێنــاو دوو هەنگاو بۆ پێشەوە پەیڕەو دەکات.

٤٧. زیــاتر گرنگــی بــە چارەســەرکردنی ڕووداوەکــان دەدات لە گرنکی دان بە وەستانی بۆ دەستنیشان کردنیان، ئەو ڕاوەستان بۆ دەستنیشان کردن بە ئیفلاســـکردنی تواناکـــان بـــۆ چارەســـەکردنی دادەنێت...

٤٨. تونای گفتوگۆی هەیە تا ناکۆتا هەتا ئەو کاتەی مەسەلەکە کراوە بێت بۆ ئەم مەبەستە...

Scanned with CamScanner

٤٩. رازی نابێت بە مەبەستی یەکلایی کەرەوەی تەوە، هیچ شتێك بە تەواوی لەلای جێگیر یاخوەڕەنگیراوە نییە و توانای شلگێری و خۆگونجانی هیە. یەکلایی کردنەوەی لە چەند کات و بابەتێکی دیاری کراو هەیە نەوەك لە هەموو شتێك...

پرسیار دەکەم: ئایا دەتوانی خۆت پرۆگرام بکەی بەم سیفەتانە تاکو ببێت بە مرۆڤێکی سەرکەوتوو داهێنەر؟؟

Scanned with CamScanner

دەیەم: ئایا دەتەوێت ببیت بە سەرکردەیەکی سەرکەوتوو؟

زۆر مرۆڤی سەرکەوتوو داهێنەر هەیە، بەڵام هەیە لە وانە حەز دەکات ببێتە سەرکردەیەکی سەرکەوتوو. بەڵێ: دەیەوێت پلەی بەرزتر بێت لە سەرکەوتووە داهێنەرەکان. ئەوەش لەراستیدا ئاستێکی بەرزتری خەسڵەت و سروشتی دەوێت لە وەی کە مرۆڤی سەرکەوتوو داهێنەر هەیەتی.

ئەو کەسانەی بە دوای ئەم ئاستە بەرزە دا دەگەڕێن پێویستە قەناعەت بەو خەسڵەتە سەرکردەییانەی بکەن کە لە خوارەوە باسدەکەین کە ئەمانەن:

خەسڵەتەکانی سەرکردەش ئەمانەن:

١. هەستکردن بە گرنگی پەیامەکەی:

بە چاوێکی مەزن سەیری پەیامە بە ئامانجەکەی خۆی بکات کە هەڵیگرتووە.

Scanned with CamScanner

٢. **کەسێتی بەهێز:**

بە توانایی بەرامبەر رووبەروبونەوەی راستیە قورس و تاڵەکان و حاڵەتە زەحمەتەکان بە ئازایەتی و کارکردنەوە.

٣. **دڵسۆزی:**

کە ئەمە تەنها بۆ خوای گەورە. هەروەها راستگۆیی و وەفاداری بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لە گەڵی کاردەکەن لە بنکەوە تاکو لوتکە، هەروەها وازهێنان لە گشت ململانێکی ناشایستە کە ئەمەش بەرزی و مەزنیە..

٤. **پێگەیشتووی و بۆ چوونی نایاب:**

ئەوەش ئیحساس و هەستێکی هاوسەنگە. هەروەها بریتی یە لە لێهاتوویی و ئارەزووی جوان و دانایی (حیکمەت). نایابی لە جیاکردنەوەی باش و باشتر و یاخود لە نێوان گرنگ و گرنگتر.

Scanned with CamScanner

٥. ووزه و چالاکی:

پێویستە سەرکردەی سەرکەوتوو حەماسەتی بۆ کارکردن هەبێت بەڵام بە هاوسەنگی و ڕێکخستنەوە.

٦. دەستپێشخەری:

بریتی یە لە بەدەستەوەگرتنی سەرکردەی سەرکەوتوو بۆ دەستپێشخەریەکان. بەڵکو دەبێتلە چوارچێوە دیاریکراوەکان دا دەستپێشخەریەکان لە ئەووە سەرهەڵبدات و ڕێڕەوی کارکان بەبێ ڕێکخستن جێ نەهێڵێ.

٧. ڕشت و سوربوون:

لە خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو نی یە کارەکان بەبێ بڕیاردان بەجێ بهێڵێ. بریتی یە لە متمانە بوون لە بڕیاردانی خێراو ئامادەکی بۆ کارپێکردن بەو بڕیارانە...

Scanned with CamScanner

٨. قوربانیدان:

ئەمەش یەکێکە لەو خاسیەتانە گرنگانەی کە بە کردارەکی بەڵگەی (دەلالەت) لەسەر دڵسۆزی و راستگۆیی دەدات.

سەرکردەی سەرکەوتوو قوربانی بە پێداویستی و پشووی ئارەزووی خۆی دەدات لە پێناوی بەرژەوەندی گشتی بەرامبەر کەسی بەرامبەری. لەو کاتەش دا دەبێت خاوەنی زمانێکی پاراو و گوزارشتێکی بەهێز بێت.

٩. بەهرەی پەیوەندی کردن و دوان:

بریتی یە لە توانای بەدەست هێنانی پەیوەندی کردن لەگەڵ هەر کەسێك بێت.

لەوکاتەش دا خاوەنی زمانێکی پاراو و دەربڕینێکی بەهێزە.

١٠. توانای کارگێڕی:

بریتی یە لە توانای بەکارخستننی کەسەکان و پلاندانان و رێکخستن و ئاراستەکردن و سەربەستی و چاودێری کردن.

Scanned with CamScanner

- گرنگە ئاماژە بەوەش بکەم کە گیان (روح)ی سەرکردەیی لە زۆربەی کەسایەتیەکان شتێکی خۆڕسکە (فیترِیە) زیاتر لەوەی بە فێربوون بەدەستبێت..

یانزدەم: چۆن ئامانجێك بۆ سەرکەوتن دیاردەکەیت؟!

زۆر کەس هەیە بنەماکانی سەرکەوتنی دەرووونیناوەکی و دەرەکی تیادایە بەلام نازانێ چۆن سوود لە خۆی ببینێ بە هۆی ئەو چل و ئەو چل کردنی لە نێوان هەڵبژاردن و ئامانجەکانی. لێرەدا بەم جۆرە کەسانە دەڵێم: پێویستە ئامانجێکت هەبێت بۆ سەرکەوتن.

بەلام هێشتا ئەم پرسیارە دێتە پێشمان:

چۆن ئامانجێکم هەبێت بۆ سەرکەوتن؟!

هەر کەسێك ئەم پرسیارە دەیگرێتەوە جا کرێکاربێت یان فەرمانبەر یان بەرێوەبەر یاخود سەرکردە،

Scanned with CamScanner

ئافرەت بێت یان پیاو لە گشت لایەنەکانی ژیان و لە گشت ئاستەکان لەسەرتە ئەم ئامرازانەی خوارەوە بەکاربهێنێ..

١. بە تەنها لە گەڵ خودی خۆت بمێنەوە چەند جارێك، لەوکاتەدا پێنووس و پەڕاوت لابێت.

هەر جارێك چ وزە و ئیرادە و بەهرە و ئارەزووت هەیە بنووسەوە هەوەها هەموو ئەو شتانە لە کارو کردەوە خۆشت دەوێت. ئەوانە هەموویان بە راستگۆیی لەگەڵ خودی خۆت بنووسە.

دوای ئەوە زیاتر خەیاڵ بکە و بیربکەوە لەو شتانەی لەسەر لاپەڕەکە نووسیووتە و لەو شتانەی کە حەزت لێ یەتی و خەونی پێوە دەبینی،...

(بێ گومان مایەی گاڵتە و پێکەنینە یەکێك بنووسێ حەزم لێیە سەعاتێکی دروستکراو بە پێستی ئەسڵی لە دەست بکەم یاخود حەز دەکەم ئەو جۆرە خواردنە بخۆم یان هاوشێوەی ئەوانە... بێ گۆمان کەس ئەم شتانە نانووسێت)......

٢. دوای بیرکردنەوە لە هەڵبژاردن و ئامانجەکانت کە بریارت داوە بیانکەیت بە پرۆژەی ژیانت،

Scanned with CamScanner

هەڵستە بە هەڵبژاردنی تەنها یەکێك لەو ئامانجانە کە باشترین و بەکەڵکترینیان بێت بۆ تۆ لە هەموو لایەنێك...

٣. دوای هەڵبژاردنی ئامانجەکەت، ئێستا دەست بکە بە دیاریکردن و روونکردنەوەی. ئەگەر تۆ بڕیارت داوە ببیت بە کارمەندێکی راگەیاندن و بڕوات بەو ئامانجە هێناوە ئەوا پێویستە بە تەواوی دیاری بکەی چ کارێکی راگەیاندن بە رێکوپێکی شارەزا بیت.

ئایا دەتەوێت لە تەلەفزیۆن یان رادیۆ یان رۆژنامە؟!

هەروەها پێویستە روون بکەیەوە کەوا چیت دەوێت لەوشتەی کە دیاریت کردووە؟!

ئەگەر تۆ راگەیاندنی بینراو ((تەلەفزیۆن)) ت هەڵبژاردووە. پێویستە روون بکەیەوە کە ئایا دەتەوێت ببیت بە بێژەر یاخود پێشکەشکار وەیان ئامادەکار... هتد؟

تاکو ووتەکانم گران نەبێت لە سەرت..من داوات

Scanned with CamScanner

لێدەکـەم بـە شـێوەیەکی سـەرەکی گرنگـی بـدەیت بـە دیـاریکردنی ئامانجەکـەت کـە راگەیانـدت هەڵبـژاردووە، پێویستە روونبکەیتەوە کام بوارت دەوێت، ئایا تەلفزیۆن یان رادیۆ یاخود رۆژنامە؟!

لێرەدا داوات لێ دەکـەم دوورکەویتـەوە لـە ئامانجی گـشتگیر. نابـێ ئامانجێـك هەڵبـژێری و بڵـێ لـە بـواری راگەیانـدن کـار دەکـەم وەیـاخود لـە بـواری خزمـەتکردنی ئایین.

بەڵکو پێویستە لەسەرت بە تـەواوەتی دەستنیشان و روونکردنـەوەی ئـەو شـتە بکـەیت کـە حـەزت لێ یـە شارەزایت لە کاری راگەیاندن یاخود خزمەتکردنی ئایین.

بـۆ نموونـە دەتـەوێت لـە کـام بـوار خزمـەتی ئـایین بکــەیت، لـــە بـــواری فیقـــە یـــان بانگـــەوازی یـــاخو عەقیدە....هتد.

٤. پێویـستە بەدەستهێنانی ئامانجـەکانت بکەیتـە قۆنـاغ بــە قۆنــاغ. ناکرێــت هــەموو کارەکــان بەیەکەوە ئەنجام بدەیت بەبێ هـەنگاو و قۆناغ _ ئەگەرنا خۆت دووجاری کاری رمەکی دەکەیت..

Scanned with CamScanner

٥. کاتێکی زەمەنی دیاریکراو دابنێ لە خاڵی دەستپێکردن تاکو بەدەستهێنانی ئامانج.

پێویستە کاتێکی دیارکراوت هەبێت بۆ هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی بە دەستهێنانی ئامانج. نابێ کەسێك هەڵسێت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێك بەبێ دانانی خشتەیەکی زەمەنی ئەگەر نا خۆت دووچاری بەرنامەیەکی زەمەنی کراوە دەکەیت تیایدا وزە و مادەوکاتت بەرتەوازە و بڵاو دەبێت بەبێ سودێکی گەورە.

لە چوارچێوەی کاتێکی زەمەنی دیاریکراو دەزانی کە ئایا تەمەنت بە ئاراستەیەکی راست یان هەڵە دەڕۆیت کە ئایا بە فیڕۆدەدەیت یان نا لە ئامانجێك کە شیاو نیە بۆ ئەو واقیعەی کە دەتەوێت..

بۆیە پێویستە لەسەرت بەرنامەیەکی زەمەنی بۆخۆت دیاربکەیت تاکو ووزەت بەبێ سوود بە فیڕۆ نەڕوات...

٦. بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت ئاسانترین رێگە هەڵبژێرە ئاگاداربە لە رێگەی زەحمەت و درێژ کە ماندووبونت بە فیڕۆ دەدا...

Scanned with CamScanner

٧. لێکۆڵینەوە (دیراسە)ی تێچووی ماددی بە تەواوەتی بکە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت. دوور کەوە لە پەرتەوازە کردنی ماددەکانت لە شوێن و کاتی هەڵە.

ئامانجی باش بریتی یە لە کەمترین تێچوو کاتی بەدەستهاتنی.

٨. بەردەوام ئەندێشەت وا بجوڵێنە کە ئامانجەکەت بەدەست دێت..

٩. کرداری بەدەستهێنانی ئامانجەکەت بە هێز بکە بەدوعا کردن بۆ خوای گەورە و یادکردنەوەی بەردەوام.

١٠. هەرگیز لە یاد نەکەی دەستبکە بە نووسینەوەی ئامانجەکەت لە سەر تابلۆیەك کە هەردەم ببینی، ئامانجەکەی سەر تابلۆکەت پێویستە دیاریکراوو روون بێت سەرەڕای ئەو ئامرازانەی کە پێشووتر باسمان کرد.

١١. لە حاڵەتێك ئەگەر نیشانەکانی سەرکەوتنی بەدەستهێنانی ئامانجەکەت دیارنەبوو یاخود لە

Scanned with CamScanner

حاڵـەتێك سـەرنەكەوتی ئـەوا دەتـوانی زۆر بـە هێمنـی و خـۆراگری گۆرانكـاری لـە پلانـی جێبـەجێ كردنـی ئامانجەكـەت بكـەیت یـاخود ئامـانجێكی تـر هەڵبـژێری لـەو ئامانجانـەی بـۆ خۆت بگۆڕی و بەگەڕێیتـەوە ئـەو هەڵبژاردنانەی كە پێم ووتـی لەسـەرتە یـەكێك لـەوان هەڵبـژێری، پاشـان ئـامرازە باسـكراوەكان بـەكاربهێنی خـۆت مەدە دەست هەرەس...

دوازدەم: رێگەی سەركەوتن بەدەست بهێنە

كەسێك دوای ئـەوەی بـە چـاكی لـە نـاخی خـۆی گەیشت و چەندی پێویستە بۆ بە دەستهێنانی گونجـان لـە گـەڵ خـۆی و دەسـتی گـرت بـە هـزر و راسـتیەكانی سەركەوتن كە پێشتر خۆی لەسـەر راهێنـا بـە گوێرەی ئەو نەخـشەی كـە كێـشامان. ئێـستا دەگـەرێت بـە دوای چۆنیەتی رێنمایی كردنی بۆ رێگەیەكی سـەركەوتوو تـاكو بیگرێتە بەر...

Scanned with CamScanner

ئەمانە ستاندەرەکانن و پێویستە لەسەری بە پرۆگرامێکی ئاست بەرز جێبەجێ یان بکات:

١. لە خۆت بپرسە: دید و بۆچونی دیاریکراوم یاخود ئامانجی دیاریکراوم چی یە؟!

٢. هەڵسە بە دیاریکردنی رێگەکەت بۆ گەیشتن بە ئامانجە دیاریکراوەکەت.

٣. بە خۆت دا بچۆوە کە ئایا کارو پیشەی ئێستات شیاوە بۆت و دەگونجێ لە گەڵ ئەو ئامانجەی کە دەتەوێت بەدەستی بهێنی؟!

٤. ئەو دەرفەتانەی کە بۆت رەخساوە دیاریان بکە، هەوڵ بدە تەنسیق لە نێوانیان و لە نێوان ئامانجەکەت دروست بکە یاخود لەگەڵ شیاوترنیان بۆ ئامانجەکەت بڕۆ تا ئەو کاتەی دەرفەتێکی تەواو شیاو دێت...

٥. تەرکیز لەسەر ئەو شتە بکە کە دەتەوێت جا هەر چەندە زەحمەت بێت چونکە زەحمەت بەرامبەر تەرکیزکردنەکەت لەسەر باشترین هەڵبژاردنەکەت ئاسان دەبێت...

Scanned with CamScanner

٦. هەڵسته بە دابەشکردنی کارەکەت _ زەحمەت بێت یان ئاسان_ بۆ چەند قۆناغ و هەنگاوێك و قۆناغ بە قۆناغ و هەنگاو بە هەنگاو بە جێیان بگەیەنە..

٧. لەسەرکەشی حسیاب بۆ کراو مەترسە، هیچ کارێك بەبێ نوێکردنەوە پێشناکەوێ، نوێکردنەوەش ئاسان نی‌یە...

٨. وابکە خەڵك متمانەت پێ بکەن، کارەکان لەسەر متمانە بنیات دەنرێت هەروەکو چۆن لەسەر ململانێ بنیات دەنرێت..

٩. سوود وەرگرتن لە شارەزایی و ئەزموونی کەسانی دەوروبەرت لەدەست مەدە هەر لە بنکەوە تا لوتکە..

١٠. هەشیاربە کە هەوڵ و کوششی کۆمەڵێك بە تیپێك، ئەنجامی باشتر و خێراتر و ئاسانتر دەدات، لە هەوڵ و کوششی تاك..

١١. ببە پێشڕەو نموونە، لە یادمەکە تۆ لە پێگەی سەرکردەی سەرکەوتووی..

١٢. زانیاریەکان و پەیوەندیکردنەکان دوو مەرجی

Scanned with CamScanner

زیندووی بواری کارکردنن باش کاریان پێ بکە
چونکە دوو ئامرازی سەرکەوتنن.

١٣. گوێ لە بۆچوونەکانی کەسانی تر بگرە.
گوێگرتنی باش لە خەسڵەتەکانت بێ. بەڵام ئاگاداری بۆچوونە هەڵەکان بە چونکە زۆر کەس هەن گوێ لە بوچوونی هەڵە دەگرن و کاری پێ دەکەن بە بیانوی رێزگرتنی رای بەرامبەر و رەخنەی بونیاتنەر.

سێزدەم: چۆن لە گەڵ کێشەو گرفتەکان مامەڵە دەکەیت؟

تۆ ئێستا لە ئاراستەیەکی راستی. بەڵام مانای ئەوە نیيە کە تۆ دووچاری کێشەو گرفت نابی کە ئەمەش شتێکی سروشتی ژیان و کارکردنە..

بۆ ئەوەی کێشە و گرفتەکان هەول و کوششت بەهەدەر نەدەن من داوات لێ دەکەم شوێنی ئەو پرۆگرامە بکەویت تا بەسەر کێشە وگرفتەکاندا زاڵ بیت و بیانبڕیت تاکو کاروانی سەرکەوتنت تەواو بکەیت..

Scanned with CamScanner

پرۆگرامەکەش ئەمەی خوارەوەیە:

١. قەناعەت هێنان بە بوونی کێشەکە و فەرامۆش نەکردنی بەڵکو فەرامۆش کردنی دەبێتە هۆی لە دایکبوونی کێشەی تریش.

٢. دانهێنان بە بوونی کێشە واتای ئەوە نییە بچیت گەورەی بکەی، بەڵکو قەبارەی سروشتی خۆی بدەرێ، دووربکەوە لە بەکەم زانینی یاخود لە گەورە کردنی.

٣. هێمنی خۆت بپارێزە و هەڵمەچوو، ئەوەش مانای ئەوەنییە خێرا نەبیت لە چارەسەرکردنی کێشەکە...

٤. بە توندی پێگیری بکە لە بەدواداچوون بە دوای ووردی و راستی ئەو زانیاریانەی دەربارەی کێشە و گرفتەکە کۆتکردنەتەوە..

٥. داوەتی ئەو کەسانە بکە کە گرنگیان پێ دەدەی یان بەلاتەوە گرنگن بۆ کۆبوونەوەیەکی بەپەلە بە مەبەستی لێکۆلینەوە و راگۆرینەوە سەربارەت بە هۆکارەکانی کێشەکە و زانینی

Scanned with CamScanner

کاریگەریەکانی.

٦. گرنگی بە چارەسەری گرفتەکە بدە نەوەك بە بەکارهێنانی ((ئەگەر....)) و لۆمە و گلەیی و گریان و رۆرۆ...

٧. هەڵستە بە دارشتنی ئەو گرفتەی کە رووبەڕوت دەبێتەوە لە کارکردن بە زاراوەی روون و کورت، کە تێگەیشتنت بۆ هەقیقەتی گرفتەکە ئاسان بکات و لە ئەنجامدا بە ئاسانی بتوانی چارەسەری بکەیت..

٨. خشتەیەکی زەمەنی بۆ چارەسەرکردنی دابنێ.

٩. ئاگادار بە لە هەڵواسینی کێشەکە بە بێ چارەسەر چونکە دەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی کێشە و گرفتی زۆر لە سەرت و ئەو کات هەست بە بێ توانایی دەکەیت..

١٠. دوور بکەوە لە ووتەی کەسانی تر سەبارەت بە کێشە و گرفتەکەت ئەگەر ووتەکانیان بێ سود بووە و یارمەتیدەر نەبوو بۆ چارەسەر.

١١. لە کاتی خۆ ئامادەکردنت بۆ

Scanned with CamScanner

رووبەرووبوونـەوەی کێـشە و گرفتـەکان حـەزرەتی نـوح (ع) ت لـە یادبێـت کاتێـك بریـاری دا بـە دروسـتکردنی کەشـتیەك لـە ئـەنجامی باوەڕنەهێننانی زۆر بەی گەلەکەی. بە یادی خۆت بهێنـەوە ئەو کاتـەی دەستی کرد بە دروستکرنی کەشـتیەکەی لـە بیابـانێکی ووشـك پـێش هـاتنی باران....

١٢. بـەردەوام ئـەوەت لـە یـاد بێـت کـە عـەیب لەوەدانی یە کێشە و گرفتـت هـەبێت بەڵکو عەیب لەوەیە کێشەکەت چارەسەر نەکەیت...

چـواردەم: چـەند ئامۆژگاریـەك بـۆ رووبەڕووبوونـەوەی پاڵە پەستۆ

شـتێکی سروشـتی یـە لـە بـواری کـار کردنتـدا رووبـەروی پاڵەپەسـتۆ ببیتـەوە، هـەروەها شـتێکی سروشتیـشە ئەگـەر دووچـاری کێـشە و گرفـت ببیتـەوە. کـارکردن بـەرەو بەدەسـتهێنانی ئامـانج ڕێگەیـەکی داپۆشراوذیە بە گوڵ و گوڵزار، بە واتایـەکی تر گەیشتن

بە سەرکەوتن یاخود لوتکەی دوای بڕین و لابردنی چەندین بەربەست دێت.

وە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باش رووبەرووی پاڵەپەستۆی کارکردن ببیتەوە جا لە هەر سەرچاوەیەك بێت و بە هەر شێوەیەك بێت ئەم ئامۆژگاریە ساکارانە وەربگرە:

١. دیدێکی روونت هەبێت بە تەواوەتی بۆ ئەو شتانەی لە دەوروبەرتدا هەیە.
٢. زەحمەتیەکان دیار بکە و بە شێوەیەك مامەڵەیان لەگەڵ بکە کە شتێکی سروشتی یە بە تەواوەتی لێیان دەرباز دەبی.
٣. پلەی بەرەنگار بوونەوە و بەرگەگرتنت بەرز بکەوە هۆشیارانە و شێوەیەکی پۆزەتیڤ.
٤. لە یادت بێت تۆ لە ژێر پاڵە پەستۆی کارکردنی نەوەك لە ناو کێشە و گرفت، وە ئەگەر تۆ لە ژێر پاڵەپەستۆ و لە ناو کێشە دایت ئەوەت لە یاد بێت کەسانی تر هەنە لە ناو بەڵاو موسیبەت

Scanned with CamScanner

دان.

٥. پلەی ڕێز گرتنی خۆت و متمانە بە خۆت بەرز بکەوە.

٦. بەردەوام چاودێری هاوسەرنگی کاردانەوەت بکە.

٧. کاتێك تایبەت بکە بۆ پشودان ئەو کاتەی لە کارکردن تەواو دەبیت، ئەندیشە و خەیاڵی باش و پۆزەتیڤ بکە لە هەموو ئەو شتانەی لە دەورووبەرتن و لە دیمەنە سروشتی یە جوانەکان.

٨. گەرماوێك بکە (خۆت بشۆ)، پاشان دەست نوێژ هەڵبگرە دوو رکات نوێژ بکە و داواکاری (نزا و پارانەوە) لە خوا بکە.

پانزدەم: چۆن پاڵە پەستۆ دەگۆڕی بۆ سەرکەوتن

سەرکەوتنت لە ڕووبەڕوبوونەوەی پاڵەپەستۆ بریتی یە لە سەرکەوتنت بە گۆڕینی ئەو پاڵەپەستۆیە بۆ سەرکەوتن.

Scanned with CamScanner

فەرموو لەگەڵ ئەم هەنگاوانە:

یەکــەم: ئــەو پاڵەپەســتۆیانەی کــە دووچـاریان بوویتەوە تۆمار بکە:

١. چۆنیەتی ئەو فەرمان و هەڵوێستانە بنووسە کە بوونەتە هۆکاری شلە ژان و دەمارگرژی و دڵتـەنگی بۆت.

٢. ئەرکـەکانی ئێـستا هاوشـێوەت دابـەش بکـە بـۆ چەند بەشێك کە مامەڵەکردن لەگەڵیان ئاسان بێت.

٣. ئـەو ئەرکانـە بنووسـە کـە بـە ئـەنجامت گەیانـدن بەڵام بینیت هاندەر نی یە و بێزارکەرە.

٤. رۆحێگـی بـەرەنگار بوونـەوە بەسـەر کارەکاتـدا بهێنــە هــەروەك ئیلتزامکردنێـك بـۆ تـەواو کردنـی کارەکە پێش وادەی دیار کراو.

٥. بیر لە رێگەی باشتر بکەوە بۆ هەڵسان بە کارەکە یاخود هەر نا هەڵستە بە هەڵوەشاندنەوەی.

٦. دەسـتکەوتەکانت لـە راهـاتن لەگـەڵ پاڵەپەسـتۆ بنووسە و پیرۆزبایی لە خۆت بکە.

Scanned with CamScanner

دووەم: دید و بۆ چوونت بگۆڕە:

١. قین و بوغز لە دڵت هەڵمەگرە بەرامبەر بە کەس.

٢. بە چاوێك سەیری ڕەفتاری کاردانەوە بکە کە گرفتی تۆ نی یە بەڵکو گرفتی کەسانی ترە.

٣. دووبارە هەڵسە بە دارشتنەوەی هەڵوێستە بە گۆڕینی مەبەستەکەی یاخود دانانی لە چوار چێوەیەکی جیاواز لە خۆت بپرسە ئایا تۆ هەمان کاردانەوەت هەیە بەرامبەر هەڵوێستەکە ؟

٤. خراپترین سیناریۆیە بەرچاوت کە لەگەڵت ڕوبدات و بڕیار بدە چی دەکەیت لە بەرامبەریدا.

٥. بیر لە تۆزێك ڕووناکی بکەوە و لە یاد نەکەی کە دوای تەنگی و ناخۆشی بێ گومان خۆشی و فراوانی دێت.

سێ یەم: سەیری لایەنی ڕووناك و گەشەکە بکە:

١. هەست بە بینینی لایەنی پێکەنینی هەڵویستەکانی پاڵەپەستۆ و شڵەژان و دەمارگرژی

Scanned with CamScanner

بکەوە.

٢. چێژ لە ژیانت وەربگرە هەروەك چۆن منداڵبووی و رەفتارت دەکرد، مرۆڤ ئەو کاتە دەستکەوتەکاتی مەزن دەبن کاتێك چێژ لە کارەکانی وەردەگرێت.

چوارەم: بەسەر دڵەراوکێ دا زاڵ بە:

١. تا لە توانات دا هەیە پۆزەتیڤ (ئیجابی) بە لە کاردانەوەکانت.

٢. دیاری بکە چیت دەوێت. هەردەم ئەو شتانە لە خەیاڵت دابنێ کە دەتەوێت نەوەك ئەو شتانەی ناتەوێن.

٣. دڵخۆشی دروستبکە چونکە دوای کەمێکی تر دەبێتە راستەقینە.

Scanned with CamScanner

شانزدەم: خۆت رزگار کە لە قەرەباڵغی بیرۆکەکان

لەبەر ئەوەی قەرەباڵغی بیرۆکەکان رۆیشتنت بەرە سەرکەوتن لە کار دەخات. بەم رێنماییانە دەتوانی لە قەرەباڵغی بیرۆکە لە مێشکتدا رزگار بیت:

١. خەیاڵی شوێنێکی حەسانەوە بکە کە تیایدا هەست بە ئارامی و دڵخۆشی بکەیت. ئەو شوێنە لەوانەیە خەیاڵی بێت یان راستەقینە، لە سروشتدا بێ یاخود لە ژوورەکەت.

٢. بارودۆخی دەوروبەرت بگۆڕە بە رێگەیەك کە بۆت رۆشن ببێتەوە تاکو دەگەیت بە باشترین بارودۆخ. کاتی شوێنەکان بە خەیاڵ هێنا بەرچاوت ئینجا بە گوێچکەکانت گوێ بگرە، گشت هەستەکانت بە کاربهێنە لەم تاقیکردنەوەیە تاکو دەبێتە شتێکی نزیك لە راستەقینە...

٣. پارێزگاری لەم حاڵەتە عەقلیە جوانە بکە بۆ چەند خولەکێك (دەقەیەك).

Scanned with CamScanner

٤. ئەو هێمنییەی کە بە هۆیەوە دەستە بەری دەکەیت پارێزگاری لیّ بکە بۆ درێژترین ماوە...

٥. ئەگەر بیرۆکەکانت هەوڵیان دا ئەم حاڵەتە جوانەت لە ناوببەن یارمەتی مەدە. بەڵکو هەوڵبدە بە هێمنی تەرکیزت ئاراستەی دیمەنەکان و دەنگ و هەستە گەشاوەکانت بکە لە ماوەی گەشە کردنەکەت.

٦. ئەو ڕووداوە خۆشانەی کە پێیان تێپەر بووی لە رابردوو بە یادی خۆت بهێنەوە، دەتوانی یادگاریە خۆشەکان بە کاربهێنی وەك سەرچاوەیەك بۆ بە هێز کردنی ئامانجەکانی ئێستات...

٧. راهێنان و مەشقی خۆت بکە لەسەر ئەم رێنماییانە تاکو بتوانیت بە ئاسانی بگەیتە حاڵەتی پشوودانی عەقلی و جەستەیی.

❖ پرۆگرامکردن لەسەر ئەم رێنماییانە بیرێکی دەوڵەمەند و تێگەیشتنێکی سافت پیّ دەبەخشیّ بۆ گشت ئەو شتانەی لە دەوروبەرت هەیە و ئەو شتانەی تۆ پێویستیت پیّ ی هەیە.

Scanned with CamScanner

بەلام ئەگەر تۆ لە نێو کۆمەڵێك کەس بووای نەدەگەیشتی بەم حاڵەتە. هەر بۆیە خوای گەورە فەرمانی بە پێغەمبەرەکەی محمد ﷺ کردوو کە ئامۆژگاری کافران و ئەو کەسانەی بە گومانن لە پێغەمبەرایەتی ئەو بە ئامۆژگاریەك کە گرنگترین ئامۆژگاریە تاکو بە هۆیەوە بگەن بە بیروباوەر و ئیسلام کە بە:

(هەر یەك لەوان با بە تەنیا یاخود لەگەڵ تەنها یەك هاورێ ی بمێنێتەوە. تاکو دوور بکەونەوە لە بیرکردنەوەی بە کۆمەڵ چونکە پڕە لە بیرۆکەی قەرەبالەغ و تێکەڵاو بە یەك کە پاڵنەری هێز و کوفر و هەڵچوون و شلەژان و خۆ بە راست زانین بەسەریدا زاڵ دەبێت).

هەر لەم بارەیەوە خوای گەورە دەفەرموێ: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُم بِوَاحِدَةٍ أَن تَقُومُوا لِلَّهِ مَثْنَى وَفُرَادَى ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِكُم مِّن جِنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَّكُم بَيْنَ يَدَيْ عَذَابٍ شَدِيدٍ﴾[1] .

---

[1] سبا: ٤٦ .

Scanned with CamScanner

واتـه: ((پێیـان بڵـێ: مـن یـەك ئامۆژگـاری ئێـوه دەكەم كه بۆ خوا و لەبەر خوا دوو قولی و به تـەنهایی، هەڵێـسته بكـەن پاشـان دانیـشن و بیر بكەنـەوه (لـەم قورئـان، لـەم پێغەمبـەر، لـەم بەرنامەیـه) ئـەم هاوەڵـەی ئێـوه (محمـد ﷺ) شـێت نـی یـه، (بـەڵكو) ئـەو تـەنها ترسـێنەری ئێوەیـه پـێش ئـەوەی سـزایەكی تونـد رووبەرووتان بێت)) [١].

كەواتـه: ئـەو كەسـانەی بـه شـك و گومـانن لـه پێغەمبەرایـەتی محمـد ﷺ ئەگـەر بێتـو بـه تـەنیا یاخود دوو كـەس زیـاتر نـا پێكـەوه بیر بكەنـەوه دەگەنـه ئـەو راستیەی كـه كوری قومەكـەیان محمـد ﷺ ترسێنەره و دەیـــەوێت دووریانخاتـــەوه لـــه كـــوفر و ئـــازار و ئەشكەنجه.

---

[١] تەفسیری ئاسان، لاپەره : ٤٣٣

هەقدەهەم: چۆن سوود وەردەگری لەو بارودۆخ و توانایەی کە لە چوار دەورت دا هەیە؟!

ئەگەر هەست بە پاڵەپەستۆ بکەی لەسەرت ئەوا بە لایەنی کەمەوە بۆمن شتێکی گرنگە، بۆیە ئەوەی پێویستە پێشکەشم کردیت، ئێستاش پرۆگرامێکی زیاترت پێ دەبەخشم بە شێوەیەك کە بتوانی سوود لە بارودۆخ و تواناکانی چوار دەورت وەربگری. فەرموو لەگەڵ ئەم ئامۆژگاریانە:

١. پێشبینی بارودۆخ و هەڵکەوتی خۆش بکە. بەردەوام روودەدات و وون نابێ. بۆیە دڵنیابە تۆش پشکی خۆت بەردەکەوێ.

٢. تێبینیەکانت بۆ شتەکاتی دەوروبەرت زیاتر بکە، بیریان لێ بکەوە دەرئەنجام شتێکت بۆ دێت کە هەرگیز پێشبینیت نەکردووە.

هەروەها گوێ مەگرە ئەو کەسانەی دەتترسێنن لە تێبینی کردنی شتەکان بە بیانوی دروستبوونی سەرئێشە. بەڵکو تێبینی نەکردنی شتەکان لە ناکاو سەر ئێشەت بۆ دروست دەکات چونکە پێشتر

Scanned with CamScanner

تێبینیت نەکردووە...

٣. چاوەڕوانی دەرفەتێك بکە هەڵقوڵی تاکو بەهرەمەندیت بە دیار بکەوێت. هەرچەندە ئەزموونت زیاد بکات و زیاتر دەوڵەمەند بیت بە هەمە جۆر دەرفەتەکان لە بەردەمت زیاتر دەبن.

٤.بیربکەوە لە سوود وەرگرتن لەو بارودۆخەی تیایدای جا ئەگەر بێتو خراپیش بێت. بیربکەوە چۆن دەتوانی لە جیاتی خۆبە دەستەوەدانی ئەم بارودۆخە بۆ خۆت قورخ بکەیتەوە. ئەو کاتە بیرۆکەیەکت بۆ دێت کە ئەگەر ئەم بارودۆخە خراپە نەبووایە هەرگیز بەمشێوەیە بیرت لێ نەکردەوە. چەندین کەس سوودیان وەرگرت کە زمانی خەڵکی حەسوود بۆ ناوبانگ پەیدا کردن و بەرز بوونەوە لە نێو خەڵکدا...

٥. هەر شتێك لە لات سروشتی نەبوو یاخود نەزانراوە و شاراوە بوو، لێی وورد ببەوە و بیپشکنە ئینجا بریارێکی شیاوی لە بارەیەوە بدە...

Scanned with CamScanner

هەژدەهەم: بچۆ ناو ناخی داهێنەرت

بیرۆکەی داهێنەرانە نەریتی وایە بە بێ وادەی چاوەروانکراو دێت، بۆ کەسێك بە تەنها دێت دوور لە کۆمەڵ و قەرەباڵغی.

لەو کاتەشدا عەقلی داهێنەر وەکو نێچیرێك راوی دەکات بەڵام ئەگەر هەستی بە بێزاری کرد یاخود شتێك ئالۆزی بۆ بیر و هۆشی دروستبکات ئەوا خاو دەبێتەوە.

هەتاکو ئەگەر تۆ بە تەنیا لە نووسینگەکەشت دابیت و کار بکەیت ئەوا تەنها پێشبینی کردنت بۆ ئەوەی کەسێك دەرگاکەت لەسەر دەکاتەوە یاخود زەنگێك لێبدات ئەوا وات لێدەکات ئاگادار و هۆشیار بیت.

ئێستا من داوات لێدەکەم بۆ پرۆگرامکردنی خۆت لەسەر چوونە ژوورەوەی ناخی داهێنەرت، ئەو ناخەی کە بە ئاگا نی یە تاکو تۆ بە ئاگای نەهێنیتەوە. ئەوەش بە گوێرەی ئەو بەرنامەیەی

Scanned with CamScanner

خوارەوە:

١. بۆ تەنها ڕۆژێکیش دامەبڕێ لە جیهانی داهێنەرانەی تایبەت بە خۆت چونکە بێ گومان تۆ جیهانێکی تایبەت بە خۆت هەیە لە ژیانت دا کە تیایدا داهێنەر بیت، واتە کاریگەریەکی زۆری لەسەر کاروانی ژیانت هەیە، دوورکەوتنەوەت دووچاری لە دەستدانی هاوسەنگیت دەکات بە شێوەیەك لە شێوەکان.

٢. هەست بە ناسکی بکە لە جیهانی هەستەکان تایبەت بە خۆت بە فێر بوونی چۆن داندەنێ ی بە بیرۆکە ناسکەکان کە پێشکەشت دەکات و متمانەیان پێ دەکەیت.

٣. کاتێك زۆری دۆکۆمێنت و زانیاریەکان ماندووت دەکات (دوور بکەوە و پشوو بدە و فایلەکان دابخە و مامەڵە لەگەڵ کارێکی نوێ بکە بە مێشکێکی ساف و کارەکەی ئێستات دوابخە و تاکو بەیانی لە مێشکتی بهێنە دەرەوە، پاشان بە دیدێکی تازە سەیری شتەکان بکە).

Scanned with CamScanner

٤. کاتێک هەست بە کەموکوڕی لە زانیاریەکان دەکەیت (چ شتێک دەزانی سەبارەت بە گرفتەکە و ئەوەی نازانی لە هێزیشتدا بخوێنەوە پاشان گرفتەکە لە هیزتدا دەربهێنە، هەستیار بە بۆ ئیلاهام چونکە ئەو کاتە زانیاری بە ئاسانتر وەردەگری و بیر لە کەسێك بکەوە کە یارمەتیت بدات و پرسیار لە خۆت بکە لەو زانیاریانەی کە دەتەوێت ئەگەر توانیت بە دەستیان بهێنی پاشان لە خۆت بپرسە سەبارەت ئەو گۆڕانکاریەی کە لەوانەیە لە بیر و بۆچون یاخود بڕیارت رووبدات. وە چۆن بە دیدێکی جیاواز سەیری هەڵوێستەکە دەکەیت.

٥. واز لە هەموو ئەو شتانەی خەڵکی بهێنە کە بێزارت دەکەن، لە یاد کە ئەوان لەسەر چین و لە چی دان و تۆ بە دڵت نی یە، وا بیر بکەوە کە ئەوان بیانوویان هەیە و مانای وا نی یە کە هەڵەن..

٦. خەیاڵ ببە لای سەردەمێك کە حەزت لێ یەتی چ لە رابردوو یاخود داهاتوو و تاقی بکەوە لە چۆن

Scanned with CamScanner

رەفتار دەکەیت ئەوەش بۆ حەساندنەوەی دەروونت.

٧. مادامەکی خوای گەورە و میهرەبان لە ویژدان و بیرکردنەوە و کار و کردەوەت دایە کەواتە تۆ داهێنەری و جیای لە جیهانی ئالۆزی کەسانی تر. تۆ لەسەرتە ئارامی بکەیتەوە بە هونەر و تەکنیك.

نوزدەهەم: تەکنیکی مامەلە کردنت لەگەڵ کەسانی تر

ڕێگە گەیشتن بە ئامانجەکان و سەرکەوتن پێویستی بە بوونی کەسانی تر هەیە، چونکە ئەوان لایەنێکی گرنگ و سەرەکین ناکرێ دەستبەرداریان بین، بۆ ئەوەی نەکەوینە هەڵە لە مامەلە کردن لەگەڵ کەسانی تر ئەم خالانە جێ بە جێ بکە:

١. خۆت رابهێنە لەسەر گوێگرتنیان تا کۆتایی بەوەش هەولدەدەیت ووزە و کاردانەوەیان بەتاڵ بکەیتەوە، لەوکاتەشدا تۆ سەیری ئەوان بکە نەوەك

Scanned with CamScanner

شوێنێکی تر.

٢. متمانەی خۆتیان پێ ببەخشە، ئەوە پاڵیان پێوە دەنێ تا ببیت بە جێگەی گرنگی پێدانیان و لە ئاستێکی بەرزدابن لە کار پێکردن لەگەڵتدا.

٣. ئامانجی خوازراو و روون دابنێ بە بێ پاڵە پەستۆ خستنە سەر لە لایەن تۆوە، یاخود بە کارهێنانی زاراوەکانی ئامرازی دەنگ بە ئەمر کردن یاخود نەهی لێ کردن.

٤. لە گفتوگۆدا نەرم بە، با رەخنەکانت داهێنەر بن، ئەویش لە کاتێك کە پێویستی بە رەخنەگرتن بێت.

٥. بە شێوەیەکی پەنهانە ئاماژە بە هەڵەکان بکە، هەوڵبدە بە ژیرانە خۆیان دانبە هەڵەکانیان بنێن بە وتنی ئەو رێگەی کە پێت باشە بۆ ئەنجامدانی. کارەکە بە شێوەیەك پێشان بدە کە ئەوان دەزانن نەوەك بە شێوەیەك کە ئەوان گەمژە و نەزانن.

٦. لە کاتی پێویست رەخنە لە رێگەی کارکردنەکە و بیرۆکەکە بگرە نەوەك خاوەنی کارەکە یاخود بیرۆکەکە.

Scanned with CamScanner

٧. رێککەوتن و ئاشتەوایی لە نێوان بیر بۆ چوونە ناچوونیەکەکان بکە لە گفتوگۆتدا، ئاگاداربە لەوەی ببیتە لایەنی بەرکەوتن.

٨. وابکە کەسانی تر بەشداری لە زۆرترین ڕێژەی بڕیاردانەکان بکەن.

٩. رژدی خۆش دوی مەکە بەرامبەر لێپرسراوەکەت وەیان ئەو کەسانەی کە ژێردەستان لە گشت بۆنەیەك (پرسە، بۆنەی ناخۆش، شادیەکان، سەرکەوتنەکان....هتد).

١٠. ئاگاداری یەکسانی مامەڵە کردنت بە و زۆر گرنگە چونکە هەیە عاقل و دبلۆمسی و بەرەوشتە، و هەیە دووڕوە...

١١.بەردەوام لایەنی باشەی کەسانی تر بەدیار بخە، با شانازی بە خۆیان بکەن لە ڕێگەی ئەم لایەنە باشانە...

١٢. ئاگاداری وتوێژی کەسی بە چونکە هۆکاری لە گۆڕنانی پەیوەندیەکانی خەڵکە.

١٣. زۆر ئاگادار بە لە بەڵێن شکاندن، تۆ هەرچەندە

Scanned with CamScanner

لەبەر چاویان گەورە بیت پلە بە پلە لەبەر چاویان دەکەویت.

١٤.زۆر داوای لێبوردن بکە و حەسرەت پیشان بدە کاتی هەر بەڵێن بە جێ نەگەیاندنێکت.

١٥. خاڵەکانی رێککەوتن لە نێوان خۆت و کەسانی تر قووڵ بکەوە و بیکە بە پرۆژەی سەرکەوتن.

بیستەم: پلانێکی کارا بۆ کات.

کات لە پێشتر زۆر پێداگیریمان لەسەر کرد. ئێستا پێویستە سیستەمێکی هەنگاوەکانی بۆ دابنێین بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کارا سوود لە بەڕێوەبردنی بکەین.

بۆ پرۆگرامکردنی کات بە شێوەیەکی کارا. هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:

١. ئەو بوار و بازنانەی تیایاندا دەجوڵێ ی دیاریان بکە (خۆت- خێزانەکەت- کاری ژیانی رۆژانەت- کۆمەڵگەت...) جا ئەگەر بزاوتەکەت راستەوخۆ بێت یاخود بە هۆی ئامرازەکانی تری پەیوەندی کردن

Scanned with CamScanner

وەك ئینتەرنێت یاخود فاکس یان تەلەفۆن.

٢. خۆت ببەستەوە بە بەرنامەیەکی کاتی بۆ گشت بوارەکان کە بتوانی جێ بە جێ بکەیت لەگەڵ گرنگی دان بە بەرنامەیەکی یەدەگی تایبەت بۆ فریاکەوتن. ئەو خۆ بەستنەوەیە کۆنترۆڵت دەکات لە تەمبەڵی و بێ توانایی و خاوی یاخود گرنگیدان بە بوارێك زیاتر لە بوارێکی تر کە دەبێتە هۆی ئازار بۆ تۆ... بۆیە خۆبەستنەوەت پێویستە واقیعی و روون بێت...

٣. چالاکی و ئامرازەکانی هەر بوارێك دیار بکە چونکە ئەم دیارکردنە دوورت دەخاتەوە لە پەرش و بڵاوی کاتت بە تایبەتی کاتێك تۆ لە بوارێك کاردەکەی پاشان بۆت دەردەکەوێت کە ئامرازێکی شیاوی ئەم کار کردنەت لە یاد کردوە. وەك:

چەند گەشت پێویست نەبوو ئەنجامی بدەی؟

چەند بەکارهێنانی تەلەفۆنت کرد کە دەبووایە بە بینین و چاوپێکەوتن بووایە؟!

Scanned with CamScanner

هەمان پێوانە بۆ شتەکانی تر دابنێ.

٤. بەرامبەر گشت چالاکی و بوارەکان قەوارەیەکی کاتی پێویست دابنێ بۆ بە ئەنجامگەیاندنی.

٥. کاتە والاکانی بەردەمت هەژمار بکە (ژمارەی کاتژمێرەکانی رۆژ- کاتی والا- ئەو کاتەی دەتوانی کۆنترۆلی بکەی- فریاکەوتن- کاتە نێوانەکان واتە نێوان چالاکی یەکان)...

٦. بەراورد لە نێوان قەبارەی کاتی والای بەردەستت بکە لەگەڵ قەبارەی چالاکی پێویست...

٧. ئەو کاتەی بۆت روون دەبێتەوە کەوا کاتی والای بەردەستت کەمترە لە ئامانجەکانت. دووبارە سەیری لیستی ئامانجەکانت بکە و سەرەکی و گرنگترەکان دەست نیشان بکە و لە کرداری بەدواداچوونەوە مەوەستە تاکو دەگەیتە یەکسانی لە نێوان کاتی والا لە بەر دەستت و قەبارەی کاتی ئامانج و چالاکی یەکانت.

٨. هۆشیاری کاتەکانی لوتکە بە سەبارەت بە چالاکیت و کارە گرنگەکانی تیا دابنێ...

Scanned with CamScanner

٩. دەتوانی بڵێ ی "نەخێر" کاتێک تەکلیفی کارێکت لێ دەکەن و دەبێتە بەربەست بۆ ڕێکخستنی کاتت تاکو پلانەکەت بۆ کات هەرەس نەهێنێ بە هۆی نارێکی کەسانی تر بۆ کاتیان.

١٠. ئەو بزانە کە زۆربەی بە فیرۆدانی کاتەکان لە دوو سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێن ئەویش: ژینگەی دەورووبەرت و خودی خۆت.

١١.ئەوەت لە یاد بێت ئەگەر نەتوانی لەسەرەتادا بڵێ ی"نەخێر" لە کۆتایی دا درك پێ دەکەی کە ووتنت بۆ "بەڵێ" لەگەڵ بێ توانایت بۆ بە جێگەیاندنی بە خراپتر دادەنرێت لە ووتنت بە "نەخێر" لە سەرەتادا بە ڕاستگۆیی.

١٢. فێری چۆنیەتی هونەری پشوودان بە ژیانی ڕێکخراو واتا ژیان بە ڕێکخستن کاتت بۆ هەموو شت پێ دەبەخشێت...

Scanned with CamScanner

بیست و یەکەم: پرۆژەکەت بە سەرکەوتووی دەست پێ بکە

گشت ئەو شتانەی پێشتر باسم کرد لەم پەرتوکەمدا بریتی یە لە دەستپێکردنی مەزن بەرەو سەرکەوتن بە سوود وەرگرتن لە گشت بوارەکانی ژیان، بۆ پیاو و بۆ ئافرەت، گەورە و بچوك، بە سوودە بۆ دەستپێکردنەکانی ماڵ، بۆ تاك و بۆ خێزان، بۆ هاوسەرەکان و بۆ پەروەردە کردن، بۆ کارەکانی حکومەت و کاری دەوڵەت، بۆ بازرگانی، بۆ ئابووری، بۆ زانکۆ، بۆ قوتابخانە،...هتد.

بەڵام من ئێستا لە کۆتایی دا پێت دەڵێم چۆن خاوەن کار پرۆگرامی کارەکەی خۆی دەکات: تاکو بە سەرکەوتووی دەست پێ بکات و سەرکەوتن بەرهەم بهێنی بە ویستی خوا. ئەوەش کۆباسی کتێبەکەیە.

بۆ نموونە باس لە پرۆگرامکردنی خاوەن کار بۆ کارەکەی لە بواری بازرگانی دەکەم. لەسەر ئەم نموونەیە هەموو کەسێك دەتوانێ بیکاتە پێوە، نەك نە خۆی لە پێگەی خۆی جا هەر پێگەیەك بێت...

Scanned with CamScanner

کەواتـــە چـــۆن خـــاوەن کـــار پرۆگرامـــی کارەکـــەی خـــۆی دەکات؟!

١. ئامانجـەکانی پـرۆژەی کارەکـەی دیـاری بکـات. بـا ئامانجـــەکانی دیـــارکراو و روون بـــن کەچـــی دەوێت؟!

٢. هەڵدەستێت بە هەڵبـژاردنی کەسانی کـارا و بە توانا و شیاو بـۆ دروسـتکردنی تیمێکـی کـارکردنی نایاب بۆ پرۆژەکەی.

٣. گرنگـی زۆر دەدات بە ئیحـترامگـرتنی کارەکـەی، رەزامەنـــدی دەبێتـــە بەشـــێکی گـــرنگ لـــە پـــەیامی پرۆژەکەی.

٤. پابەنـدبوون بـە بەخـشندەیی و بەراسـتگۆیی و دڵسۆزیەوە وە هـەرگیز دەستبەردارنابێت بەرامبـەر ئەم بنەمایانە، وە دەیکاتە دروشمی هەمیشەیی.

٥. لە نێوان شلگێری و توندڕەوی دا هاوسەنگ بە لـــە بـــەرێوەبردنی ســـتافی کارەکـــەت، هـــەروەها بەرپرسیارەتی هەڵەکانیان بگرە ئەستۆی خۆت...

٦. چـــاودێری کردنـــی جـــڕ و پـــڕی پەیوەندیـــە

Scanned with CamScanner

کاراکان و ئاڵوگۆڕی زانیاریەکان دەکات لەخوارەوە بۆ سەرەوە هەروەها لە سەرەوە بۆ خوارەوە بۆ دڵنیا کردنی کارایی و ئاسانی جێ بە جێ کردن.

٧. تەکنیکی باش بۆ پەیوەندیەکان کاریگەریان لەگەڵ دامەزراوەکان و خاوەنی کارەکان و هەروەها لەگەڵ بە کاربەر.

٨. بەدواداچوونێکی چڕ و پڕ و فەرامۆش نەکردن بە بیانۆی ئەوە گشت کارەکان باشن.

٩. داهێنانی ڕێڕەوی نویٚ کارکردن بۆ شکاندنی رۆتین.

١٠. خۆشەویستی پرۆژەکەی لە یاد ناکات، ئەوەش پاڵبە خاوەنی کار دەنێت بۆ ئاسوودەیی و بەدەستهێنانی بەختەوەری بۆ خۆی بە تایبەت ئەو کاتێک هەڵسا بە کردنەوەی ئەم پرۆژەیە بە خۆشەویستیەوە.

١١. دڵنیایی و متمانە بە خوای گەورە کلیلی گشت کارێکە. و دانەکانی ئەم کلیلەش بریتی یە لە هۆکارە بابەتیەکانی ئەم کارە.

Scanned with CamScanner

بیست و دووەم: ئافرەتێك پرۆگرامی خۆی دەكات

ئێستا سەیر دەكەینە نموونەی ئافرەتێك كە پرۆگرامی خۆی لەسەر پۆزەتیڤیەت و بەختەوەری دەكات تاكو یارمەتی بدات بۆ بەدەستهێنانی سەركەوتن لە زۆر بواردا...

لەسەر ئەم نموونە ساكارە كە باسی دەكەم تۆ دەتوانی بیكەی بە پێوەر بۆ هەر شتێك و بوارێك كە بتەوێت جا گەورە بێت یان بچووك.

ئەو ئافرەتە دەڵێ:

(ها ئەوە زوو لە خەو هەڵسا بە زیندەگی و چالاكانە پێش ئەوەی دەنگی بە ئاگاهێنانەوە لێبدات) ئاه... زۆر ئەرك و بەرپرسیارەتیم لەسەر شانە پێویستە ئەنجامیان بدەم... پێویستە لەسەر جۆری ئەو رۆژە دیاری بكەم كە دەمەوێت:

١. ئەمرۆ دەتوانم ئاخ و ئۆف لە كەش و هەوای باراناوی هەڵكێشم یاخود دەتوانم سوپاسگوزاری

Scanned with CamScanner

خوا بکەم کە ئەم بارانەی باراند و دار و بار و گوڵی باخچەکەی من باخچەکانی کەسانی تری ئاودا بە بێ بەرامبەر؟؟!

٢. ئەمڕۆ بێزاری دەنوێنم بەهۆی ژانە سەرم یان ئازاری سکم، یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم کە تا ئێستا نیعمەتی ژیانی پێبەخشیووم؟؟!

٣. ئەمڕۆ پێویستە بڕیار بدەم: ئایا رقم لە گوڵ بێت چونکە پڕە لە دڕك یاخود دڵخۆش بم چونکە گوڵ پرشنگدار و جوانە بە دڕکەکانیەوە؟؟!

٤. ئەمڕۆ دڵتەنگ دەبم لە زوو چوونم بۆ قوتابخانە، یاخود دڵشاد دەبم چونکە شتێکی تازە فێری منداڵەکان دەکەم و پاداشت لە لای خوا وەردەگرم، هەروەها چونکە من چەندین شتی تازە فێر دەبم لە قوتابخانە؟؟!

٥. ئەمڕۆ پێویستە لەسەرم هەڵبژێرم: ئاخ و حەسرەت هەڵکێشم لەسەر تێچووی هەفتانەم کە گەشتیم خەرج کرد یاخود سوور دەبم لەسەر بە فیرۆنەدانی پارەم بە بێ بەرنامە؟؟!

Scanned with CamScanner

٦. ئەمرۆ بگرێیم لە بۆ بەختم کە هاوڕێم کەمە، یاخود هەوڵدەدەم بۆ دەستپێکردنی هاوڕێ یەکی نوێ و گونجاو؟؟!

٧. ئەمرۆ سکاڵا دەکەم لەسەر چوونم بۆ شوێنی کارم بە پێ، یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم لەسەر نیعمەتی تواناییم لەسەر ڕۆیشتن؟؟!

٨. ئەمرۆ ماندوو دەبم یان سکاڵا دەکەم چونکە دەچمە سەر کارم یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم چونکە کارێکم هەیە بۆ بژێوی ژیانم؟؟!

٩. ئەمرۆ دڵتەنگ دەبم و بێزاری دەنوێنم بە هۆی پاککردنەوەی ناو ماڵ و چێشت لێنان و ڕێکخستنی ژوورەکان یاخود هەست بە شانازی دەکەم کە خوای گەورە منداڵی پێ بەخشیووم تاکو سۆزیان پێ ببەخشم لەگەڵ مێردێک پشتی پێببەستم و خانوویەك تیایدا بگوزەرێم؟؟!

١٠. ئەمرۆ خۆم بشارمەوە لە هاوڕێکەم کە هات بۆ لام تاکو سکاڵای خەم و گرفتی خۆیم بۆ بکات یاخود سوپاسگوزاری خوا دەکەم کە بوومەتە

Scanned with CamScanner

جێگەی متمانەی هاورێکانم؟؟!

١١.ئەمرۆ لە هیچ شتێك بێزار دەبم یاخود بە دوای بەختەوەری و سەرکەوتن لەو شتەی بێزارم دەکات دەگەڕێم؟؟!

بیست و سێ یەم: بۆچی سەرکەوتن؟

بۆچی سەرکەوتن؟

بۆچی ئەم هەموو قسە و باسە دەربارەی سەرکەوتن؟

بۆچی زۆر گرنگە؟

بۆچی ئەو مرۆڤەی بۆ سەرکەوتن هەوڵنەدات ژیر نیە؟

بۆچی؟... بۆچی ئەم هەموو ئامرازە لە پێناوی سەرکەوتن؟

١. چونکە پێداویستی یەکی فیتڕی و سروشتی گشت مرۆڤێکی ژیرە.

٢. چونکە وا لە ژیانی مرۆڤ دەکات راست و بێ چەمانەوە بێت.

Scanned with CamScanner

٣. چونکە بە جێ گەیاندنی پەیامی راستەقینەی خوای گەورەیە کە ئەویش بریتی یە لە جێنشینی راستەقینە لە زەوی.

٤. چونکە ژیانی فەوزا و بێ ئاگایی و پەرتەوازەیی لە ناو دەبات و دوور دەخاتوە لە لای مرۆڤ.

٥. چونکە بە فێر بوون و جێ بە جێ کردنی ئاسایشی گشتی مرۆڤایەتی و ئاسایشی تایبەتی تاك دەپارێزی.

٦. چونکە وا دەکات کۆمەڵگە لە تاك و کۆمەڵەی نایاب و بەرهەمهێنەر بۆ گشت پێداویستی یەکانی ژیان پێکبێت، دەیکاتە کۆمەڵگەیەکی شارستانی و گەشە سەندوو.

٧. چونکە گشت فەرمان و داواکاریەکانی خوای گەورەی تییادایە.

٨. چونکە بە هۆیەوە دەچینە بەهەشت و سەرکەوتنی هەتا هەتایی.

Scanned with CamScanner

نـــــاوەرۆك

بابەت	لاپەرە
پەیڤێك	٨
بەشی تیۆری	١١
١. خۆت لە یاد بێت.	١٢
٢.پێناسەی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	١٤
درۆناكات	١٨
رازی نابێت بۆ دایكی	٢١
زیاتر روونكردنەوە	٢٤
٣. بنچینەكانی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	٣٤
ئامانج	٣٤
هەستەكان	٣٩
شلگێری	٤١
٤. رێساكانی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	٤٤
نموونەیی	٤٤
خەیاڵ كردن	٤٧
كات	٥٠
نزا و پارانەوە	٥٥

Scanned with CamScanner

ئارامگرتن	٦٠
یادکردنەوە	٦١
٥.دروستبوونی زانستی پرۆگرامسازی زمانەوانی دەماری	٦٨
بەشی پراکتیکی	٧١
دەروازەی بەشی پراکتیکی	٧٢
تەنها خەیاڵ بکە	٧٤
١. جەنگێك دژی ووشەکان	٧٥
٢. چەند چەکێك بۆ رێزی خۆگرتن و بەرگریکردن دژی نەخۆشی دەروونی.	٧٩
٣. خۆت لە رەشبینی رزگار بکە.	٨٥
٤. زاڵ بە بەسەر ووشەی وادەکەم	٩١
٥. کەسایەتیت بەمشێوەیە رێکدەخرێت.	٩٥
٦. بۆ ئەوەی کەسایەتیت زیاتر بەرز بێتەوە.	٩٩
٧. خەسڵەتەکانی سەرکەوتن.	١٠٣
٨. نهێنی یەکانی بەدەستهێنانی سەرکەوتن.	١٠٨
٩. سیفاتەکانی مرۆڤی سەرکەوتووی داهێنەر.	١١١
١٠. ئایا دەتەوێت ببیت بە سەرکردەیەکی سەرکەوتوو؟!	١٢٥
١١. چۆن ئامانجێك بۆ سەرکەوتن دیار دەکەیت؟!	١٢٩

Scanned with CamScanner

١٢. ڕێگەی سەرکەوتن بەدەست بهێنە.	١٣٥
١٣. چۆن لەگەڵ کێشە و گرفتەکان مامەڵە دەکەیت؟!	١٣٨
١٤. چەند ئامۆژگاریەك بۆ ڕووبەڕوبوونەوەی پاڵەپەستۆ.	١٤١
١٥. چۆن پاڵەپەستۆ دەگۆڕێت بۆ سەرکەوتن؟	١٤٣
١٦. خۆت لە قەرەبالغی بیرۆکەکان ڕزگار بکە.	١٤٧
١٧. چۆن سوود وەردەگری لە بارودۆخ و توانایەی کە لە چواردەورت دا هەیە؟!	١٥١
١٨. بچۆرە ناو ناخی داهێنەرت.	١٥٣
١٩. تەکنیکی مامەڵە کردنت لەگەڵ کەسانی تر.	١٥٦
٢٠. پلاندانانێکی تۆکمە بۆ کات.	١٥٩
٢١. پرۆژەکەت بە سەرکەوتووی دەستپێبکە.	١٦٣
٢٢. ئافرەتێك پرۆگرامی خۆی دەکات.	١٦٦
٢٣. بۆچی سەرکەوتن؟	١٦٩
ناوەڕۆك	١٧١

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

کتێبخانەی pdf ›

CLOSED GROUP · 122K MEMBERS

Announcements | Photos | Events | Files | Albums

Write something...

LIVE

Scanned with CamScanner